Dr. Laura Ene

CAPCANELE MÂNCATULUI EMOȚIONAL

SLĂBITUL – O PROVOCARE FIZICĂ SAU MENTALĂ?

ALL

CAPCANELE MÂNCATULUI EMOȚIONAL

Redactare: Dr. Maria Dragotă
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Iulia Burtea
Design copertă: Andra Penescu

CAPCANELE MÂNCATULUI EMOȚIONAL
Dr. Laura Ene
Copyright © 2019 Editura **ALL**
Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ENE, LAURA
Capcanele mâncatului emoțional : slăbitul - o provocare fizică sau mentală? / dr. Laura Ene ; vol. îngrij. de Iulia Burtea. - București : Editura ALL, 2019
ISBN 978-606-587-540-1

I. Burtea, Iulia (ed.)

61

Grupul Editorial **ALL**:
Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512 – București
Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10
www.all.ro

Editura **ALL** face parte din **Grupul Editorial ALL**.

/editura.all
allcafe.ro

Dr. Laura Ene

Capcanele mâncatului emoțional

Slăbitul – o provocare fizică sau mentală?

Volum îngrijit de Iulia Burtea

ALL

CUPRINS

Recunoștință 13

Prefață 17

Introducere în lumea psihonutriției 23

Capitolul 1. Slăbitul este o călătorie, nu o destinație 27
Fascinantul traseu de la „Nu vreau să schimb nimic" la „Am reușit!" 28
Rezistența la schimbare sau stadiul precontemplativ 33
Tergiversarea schimbării sau stadiul contemplativ 40
Angajarea în schimbare sau stadiul de pregătire 44
Implementarea schimbării sau stadiul de acțiune 48
Consolidarea schimbării sau stadiul de menținere 50
Provocările schimbării sau stadiile de recădere și revenire. 52

Capitolul 2. Slăbitul: o provocare fizică sau mentală? 55
O privire în profunzime asupra nevoilor noastre 56
Mediul sau ce, când, cât și unde mănânci 65
Comportamentele alimentare sau cum mănânci 68
Abilitățile sau atuurile pe care te poți baza pentru a-ți schimba comportamentul alimentar 71

Credinţele şi valorile sau ce influenţează relaţia ta cu mâncarea 74
Identitatea sau ceea ce te defineşte ca persoană 82

Capitolul 3. Spune-mi cum mănânci ca să îţi spun cum să slăbeşti 89
Relaţia cu mâncarea: *it's complicated* 90
Cum ne-au învăţat familia şi societatea să mâncăm 97
Identifică tipul de comportament alimentar care te reprezintă! 101
Mâncatul social 105
Mâncatul senzorial (de poftă) 113
Mâncatul compulsiv 128
Mâncatul dezordonat 135
Mâncatul emoţional 142
Secretele oamenilor natural supli 160

Capitolul 4. Ce-ţi spui când vorbeşti cu tine? 165
De ce este necesar să îţi reprogramezi gândurile dacă vrei să reuşeşti? 166
Credinţele limitative şi credinţele potenţatoare 169
Cum îţi poţi schimba peisajul mental 174
Valorile care te călăuzesc în viaţă 186

Capitolul 5. Planifică-ţi succesul! 195
Modelul MO-BI-LI-ZARE 196
Motivaţia, cel mai puternic motor al schimbării 200
Bilanţul, un moment de sinceritate 208
Limitele sau provocarea autodepăşirii 210

Zarea senină a obiectivelor îndeplinite 216
Modelul S.M.A.R.T. de stabilire a obiectivelor 219

Încheiere 229

Bibliografie selectivă 233

Laura Ene este medic primar în Diabet, Nutriție și Boli Metabolice, cu o experiență de peste 15 ani în domeniu, timp în care a ajutat peste 10.000 de pacienți să învețe să mănânce sănătos, să-și schimbe stilul de viață, să slăbească și să se mențină.

Este fondatoare a Cardiometabolic Institute, cofondatoare a Academiei de Nutriție „Sănătate, Te Iubesc!", membră a Colegiului Medicilor din România, membră a Societății Române de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice, a Fundației pentru Alimentația Sănătoasă și a Asociației Europene pentru Studiul Diabetului. Participă anual la cursuri și conferințe de specialitate în țară și în străinătate, pentru a fi mereu la curent cu noutățile din domeniul nutriției și alimentației sănătoase.

Convinsă că o stare bună de sănătate se desăvârșește la intersecția dintre minte, corp și spirit, a explorat și latura emoțională a meseriei sale. Astfel, studiile sale medicale sunt completate de cursuri și formări în domeniul psihologiei și psihoterapiei, ceea ce îi conferă statutul de pionier în domeniul psihonutriției. Este psihoterapeut sub supervizare în Terapii scurte centrate pe resurse și soluții și membră a Colegiului Psihologilor din România. De asemenea, este acreditată în tehnici de Interviu Motivațional (Clinica PsiMotion), absolventă a modulelor de Terapie Contextual-Modulară la Institutul Traumei (ISTT) și a cursurilor de NLP-practitioner (Programare Neuro-Lingvistică) din cadrul

International Association for Neuro-Linguistic Programming (IANLP). Interesele ei interdisciplinare nu se opresc aici: Laura Ene este și absolventă a Facultății de Medicină, Specializarea Fiziokinetoterapie, din cadrul Universității de Medicină și Farmacie „Carol Davila" din București.

În paralel, susține o multitudine de workshop-uri, seminarii, grupuri de suport și ateliere de nutriție pentru medici rezidenți, specialiști, asistente medicale, dar și pentru publicul larg pasionat de nutriție și alimentație sănătoasă, în cadrul Academiei de Nutriție „Sănătate, Te Iubesc!" (www.academiadenutritie.ro). Este trainer acreditat de Institutul Român de Training (IRT) și a format zeci de medici nutriționiști specializați în slăbit sănătos. Renumitele tabere KiloStop Total Transformation Retreat reprezintă unul dintre evenimentele anuale de suflet, în care investește timp și energie. Este coautoare a mai multor cărți de rețete: *Rețete Dietetice pentru Crăciun, KiloStop Detox, KiloStop Low Carb, KiloStop Green, KiloStop Fit Bunny, Salvat de Kilostop.*

În momentul de față este medic expert în cadrul clinicii KiloStop (www.kilostop.ro), cea mai mare clinică de nutriție din România, coordonatoarea departamentului de diabet și nutriție din cadrul Spitalului de Chirurgie Cardiovasculară Monza din București și coordonator și lector în cadrul cursului de Tehnician Nutriționist Acreditat, din cadrul Academiei de Nutriție „Sănătate, Te Iubesc!". Este o prezență constantă online, ca medic expert al comunității DOC (www.doc.ro) și prin intermediul blogului www.totuldespreslabit.ro.

Experiența personală în lupta cu kilogramele în plus, pe care a reușit să o câștige pentru totdeauna, a inspirat-o să le împărtășească și celorlalți „formula magică" prin care să slăbească și să se mențină mâncând orice, fără foame sau frustrare. Aceasta este și motivația care a determinat-o să scrie atât cartea *Capcanele Dietelor. Dietă pe viață sau stil de viață?* (Editura ALL, 2018), cât și pe cea de față.

De curând, și-a redescoperit pasiunea pentru gătit și a creat un meniu care a fost imediat preluat și pus în practică printr-o firmă de catering special concepută pentru a susține un stil de viață sănătos și echilibrat. ELA Bistro (www.elabistro.ro) s-a născut din ideea că un adevărat nutriționist își pune în practică principiile, nu se rezumă la a le enunța. Aventura culinară care o are în prim-plan pe Laura Ene ca garant al calității produselor a început atunci când, în cadrul cursului de Tehnician Nutriționist pe care îl coordonează, a realizat câtă nevoie este în piața de catering de mâncare cu adevărat sănătoasă, gustoasă, sățioasă și dietetică în același timp.

RECUNOȘTINȚĂ

Doamne, dă-mi
puterea de a accepta ceea ce nu pot schimba,
curajul de a schimba ceea ce pot schimba
și înțelepciunea să fac diferența dintre cele două!

Nu pot schimba lumea, îmi este clar.
Însă pot schimba sau influența ceea ce ating.
Dacă fiecare dintre noi ar fi conștient de aceasta
și ar avea pentru cel din fața sa
mai multă toleranță, mai multă răbdare
și nu ar încerca să-l schimbe,
ci l-ar accepta exact așa cum e,
abia atunci ar începe procesul de vindecare,
al nostru și al celor din fața noastră,
iar lumea s-ar putea schimba în bine cu adevărat.

Le mulțumesc tuturor celor care mi-au luminat existența prin prezența lor, care m-au provocat să mă transform și să cresc, să perseverez în drumul meu, să-mi găsesc calea și să-mi îndeplinesc misiunea.

În ordinea în care i-am cunoscut, doresc să-i menționez pe câțiva din oamenii care au stat la baza formării și dezvoltării mele ca om și ca profesionist.

Încep cu formatorii mei din rezidențiat, medici și oameni extraordinari – **Conf. Dr. Cristian Guja, Prof. Dr. Cristian Serafinceanu, Dr. Viorel Mihai,** împreună cu echipa de asistente (**Mariana Marinescu** și **dna Melania**), alături de care am făcut primii pași în medicina la patul bolnavului și am înțeles ce înseamnă grija față de oameni, bunătatea și dedicarea pentru meseria de doctor și asistent. De la ei am înțeles că pacienții noștri sunt mai mult decât un buletin de analize sau un bilet de externare, am învățat să-i tratez ca pe oameni din familie. Vă mulțumesc!

Cristian Panaite – căruia îi mulțumesc nespus pentru că m-a susținut mereu necondiționat, m-a văzut și a crezut în mine atunci când eu nu mă vedeam și nu credeam în mine însămi, pentru că m-a încurajat mereu să-mi urmez visul și a fost persoana care a știut să aprindă scânteia de noutate și de căutare, de la care a pornit

povestea dezvoltării mele personale de până acum. Mulțumesc, Cristian!

Cristian Mihai – cu care am început aventura autocunoașterii și a dezvoltării personale prin cursurile de NLP Practitioner pe care le-am devorat efectiv și care mi-au hrănit curiozitatea de a merge mai departe și de a aprofunda zona de psihologie-psihoterapie. Mulțumesc, Cristian!

Dan Luca – un coach și un om extraordinar, care mi-a fost alături, chiar dacă poate nu a știut asta, în unele din cele mai grele momente ale dezvoltării mele identitare. Alături de el am învățat ce înseamnă stima de sine și am reușit să o recuperez. Dan mi-a deschis calea către autovindecare, marcând totodată punctul de cotitură al maturizării mele, prin faptul că m-a învățat să-mi ascult copilul interior și m-a ajutat să conștientizez că nimeni altcineva în afară de mine nu-mi poate vindeca rănile copilăriei sau adolescenței, că doar adultul din mine este responsabil să-mi vindece copiii interiori. Totodată, alături de Dan, inspirată de webinariile și e-cursurile sale, am reușit să aduc în viața mea o formă deosebită de disciplină și organizare, fără de care nu aș fi putut face toate lucrurile pe care le-am făcut și continui să le fac. Mulțumesc, Dan!

Cristian Olteanu – Zen Master care m-a ajutat să-mi recunosc și să mă împac cu emoțiile (mai ales cu cele neplăcute), să-mi privesc problemele ca pe provocări și căruia îi datorez cea mai minunată formulă de coaching-terapie: ACCEPTARE, RĂBDARE ȘI SUPORT, absolut magică și pe deplin vindecătoare. De la Cristian am mai învățat să-mi ascult pacienții cu inima și să-i ajut cu mintea, nu invers, cum o făcusem de multe ori înainte de a afla acest concept. Mulțumesc, OM bun!

Bogdan Ion, Andreea Ion, Diana Vasile – profesorii mei de psihoterapie care m-au inițiat în tainele terapiilor scurte centrate pe resurse și soluții. Alături de ei am înțeles să privesc omul ca pe un întreg, să nu-i văd doar rănile, problemele sau neputințele, ci,

dimpotrivă, să-i caut resursele și să-l ajut să-și dezvolte propriile soluții. De la ei am înțeles că puterea vindecării nu este la mine, ci la cel din fața mea. De la ei am învățat că treaba mea în viața omului care vine la consultație este să-i aprind o lumină pe drumul său, să-l ajut să vadă lucrurile dintr-o altă perspectivă, aceea a împuternicirii de sine și a capacității proprii de soluționare și rezolvare a provocărilor. Vă mulțumesc!

Le mulțumesc, de asemenea, lui **Andy Szekely** și echipei sale de traineri și facilitatori, alături de care am renăscut în Bootcamp Self Mastery și m-am recompus în ceea ce sunt acum din miile de piese de puzzle în care mă împrăștiasem. Respect, Andy!

Le mulțumesc tuturor celor pe care i-am întâlnit pe drum până acum și care m-au luminat, îndrumat, susținut și format ca om, ca profesionist, ca întreg.

PREFAȚĂ

O carte precum cea pe care o citești acum,
semnată de Laura Ene, este mai mult decât necesară
pentru a înțelege legătura dintre suflet, minte și corp.

NOI, OAMENII

Cred că noi, oamenii, suntem precum sistemele deschise, exact cum spunea Dumitru Constantin-Dulcan: captăm energie și oferim, în egală măsură, energie și feedback. Primim energie prin mâncare, dar și prin intermediul interacțiunilor cu ceilalți, motiv pentru care este necesar să conștientizăm că o stare de echilibru emoțional, pe care o putem dezvolta prin intermediul psihoterapiei, ne ajută, printre altele, să facem cele mai potrivite alegeri în privința mâncării, astfel încât să ne bucurăm de o viață lungă și sănătoasă aici, pe pământ.

O carte precum cea pe care o citești acum, semnată de Laura Ene, este mai mult decât necesară pentru a înțelege legătura dintre suflet, minte și corp.

Toți oamenii trăiesc în tipare comportamentale, unele care generează probleme și altele care insuflă soluții. Cu toate că suntem foarte diferiți, întâlnesc tipare de comportament asemănătoare la cei care calcă pragul cabinetului meu din clinica de nutriție Kilostop, în care îmi desfășor activitatea de mai bine de opt ani. În fond, cu toții avem aceeași nevoie de a fi iubiți și acceptați. Lucrând cu pacienții a peste 30 de medici nutriționiști, am descoperit că, în tot acest timp, cele mai frecvente tipare de comportament alimentar problematic provin din rănile emoționale, traumele și experiențele-limită care și-au pus amprenta asupra dezvoltării individului.

Atunci când nu ne cunoaștem pe noi înșine suficient de bine și ne controlăm greu emoțiile, avem tendința de a dezvolta comportamente de susținere care, când nu sunt legate de ceea ce mâncăm, pot evolua într-o multitudine de adicții, precum alcoolul, munca în exces, fumatul, dependența de cumpărături și de rețelele sociale etc. În urmă cu nouă ani, eu însumi aveam 35 de kilograme în plus și am traversat o perioadă în care mâncatul emoțional m-a însoțit la fiecare masă. Din perspectiva mea, mâncatul emoțional

este mai degrabă o soluție rapidă decât o problemă, o rezolvare pe care o identificăm, nu la nivel conștient, și la care apelăm pentru a ne echilibra emoțional. Numai că această soluție funcționează doar pe termen scurt, după modelul „Mă echilibrez prin schimbarea stării pentru câteva minute.", iar pe termen mediu și lung se poate transforma într-o problemă gravă de sănătate.

Când descoperă că relația cu mâncarea poate să stea la rădăcina problemelor lor de sănătate și de greutate, clienții mei au o revelație (*aha moment*, cum spunem noi, psihologii), adică atunci reușesc să vadă pentru prima dată lucrurile dintr-o cu totul altă perspectivă, iar asta îi ajută mult să își găsească direcția. Oamenii cu care lucrez pentru schimbarea stilului de viață se împart în două mari categorii: cei care îmi mărturisesc că urăsc să mănânce și să mai vadă mâncare și cei care iubesc mâncarea și susțin că fără micile răsfățuri culinare sau fără o cantitate generoasă de alimente nu reușesc să facă față unei zile stresante. Am întâlnit multe cazuri în care raportarea la mâncare începe ca o relație de iubire care în timp se transformă în ură. Obișnuim să ne raportăm la mâncare ca la o problemă de care „trebuie" să scăpăm.

Când am onoarea să fiu lângă umărul unei alte ființe umane în drumul ei către schimbarea în bine, mă simt cuprins de blândețe și iubire, iar asta mă ajută să devin o oglindă limpede în care aproapele meu se reflectă, ajungând să își dea sieși cele mai bune sfaturi. Cred cu tărie că fiecare este expert în propria sa viață, însă câteodată avem nevoie de ajutor pentru a depăși obstacolele. Cea mai eficientă recomandare pe care ți-o pot oferi este să te privești în interior cu răbdare, curiozitate și blândețe, căci resursele și răspunsurile la toate problemele și întrebările cu care te confrunți sunt deja acolo.

Le sunt recunoscător tuturor clienților mei; și datorită lor sunt ceea ce sunt astăzi, ei îmi reamintesc în fiecare zi ce este cu adevărat important în viață. Îmi vin acum în minte mulți clienți cu care am mers pe drumul schimbării stilului de viață, dar dintre

toți cred că unul va rămâne cu mine pentru totdeauna. Este vorba despre o doamnă care a intrat în cabinet cu o atitudine sceptică, recunoscând chiar că a venit doar pentru că „m-a trimis doamna doctor și sunt puțin curioasă să aflu ce se întâmplă în cabinetul unui psiholog". Așa a început o colaborare de aproape un an, în care am descoperit ce se ascundea în spatele mâncatului compulsiv, al întoarcerii permanente la vechile obiceiuri și la numărul de kilograme inițial, după ce reușea să slăbească. Trecuse de atât de multe ori prin acest calvar, că nici nu mai ținea minte câte diete, cure și soluții-minune încercase. Am descoperit împreună ce motivație intrinsecă avea și treptat a înțeles că tiparele-problemă se pot transforma în tipare-soluție cu ajutorul metodelor specifice de psihoterapie: „Acum înțeleg de ce nu pot să mă opresc din mâncat la ora 1 noaptea decât în momentul în care se termină toată mâncarea din frigider, de ce nu vreau să arăt bine".

Recunoașterea unor traume din trecut și întoarcerea către sine poate fi un proces lung, în care întâlnim demoni (obstacole), dar și îngeri (resurse), cu ajutorul cărora reușim să străbatem calea către schimbarea autentică, adică aceea care presupune mișcări interioare ireversibile. Îmi place să cred că, într-adevăr, frica îndreptată în direcția potrivită se numește curaj. Clienta mea m-a ajutat la rândul ei să pătrund la un nivel mai profund sensul ideii că puterea de schimbare sălășluiește în fiecare dintre noi, nu trebuie decât să îi oferim ocazia să iasă la suprafață și să avem încredere în oamenii din jur care ne pot sprijini.

Chiar dacă frica de schimbare, ajunsă la cote maxime, te împinge uneori să devorezi toată mâncarea din ditamai frigiderul, ea se poate transforma în curajul de a te dezvălui, de a te dezbrăca de toate măștile în fața unui alt om, pentru a reuși să te debarasezi de greutățile trecutului și să trăiești viața pe care o meriți. Mulțumesc pentru neprețuita lecție de viață!

Pe Laura o cunosc de mai bine de nouă ani, timp în care am colaborat într-o multitudine de contexte: conferințe, workshopuri, tabere

de retreat, traininguri, dar și în cabinet, lucrând pentru schimbarea în bine a pacienților noștri. Pentru mine este o onoare să pot scrie, chiar în cartea ei, aceste rânduri despre ea și despre munca pe care o facem împreună. Orice interacțiune cu Laura constituie un prilej de bucurie, este un om cu o viziune complexă și completă și un medic care își privește fiecare pacient ca și cum ar fi cel mai important om din lume. Trebuie să adaug și că o consider pe Laura un adevărat lider, care știe să asculte sfaturile profesioniștilor din jurul ei, iar la rândul lor, ceilalți profesioniști le urmează pe ale ei. Mulțumesc, Laura, pentru tot ceea ce ești și faci!

Cristian Olteanu,
psihoterapeut

INTRODUCERE ÎN LUMEA PSIHONUTRIȚIEI

Bine te-am regăsit, dragă cititorule!

Te salut cu emoție, bucurie și recunoștință. Emoția vine din faptul că am scris această carte din suflet, despre suflet, pentru suflet. Bucuria este și ea prezentă pentru că, odată ajunși aici, știu sigur că ești pe drumul cel bun. Acela al schimbării reale. Recunoștința vine din credința că citind, aplicând, experimentând și dând mai departe ceea ce vei afla în această carte, mă ajuți să-mi îndeplinesc misiunea – aceea de a contribui la schimbarea reală a celor ce și-o doresc cu adevărat, prin intermediul a ceea ce am învățat în atâția ani nu doar în școala medicală, care m-a format, sau în școala de psihoterapie, care m-a șlefuit, ci mai ales în școala vieții și a experiențelor trăite alături de pacienții mei.

Cercetătorii în domeniul nutriției estimează că 95% din diete eșuează din cauza mâncatului pe fond emoțional sau din cauza altor tipare problematice de comportament alimentar. De cele mai multe ori, dietele dau greș deoarece oferă sfaturi nutriționale logice care funcționează numai dacă ți-ai conștientizat deja obiceiurile alimentare. Însă își pierd puterea atunci când în proces intervin emoțiile, care cer o recompensă imediată, adică de cele mai multe ori alimente bogate în calorii și sărace în nutrienți. De aceea, merită să înveți să aplici alte modalități pentru a-ți conștientiza și controla mai bine emoțiile și reacțiile.

Experiența în lupta cu kilogramele în plus, atât cea personală, cât și cea din cabinet, m-a învățat că scăderea în greutate sau schimbarea stilului de viață nu se pot produce în mod complet și definitiv decât atunci când reușim să adoptăm o strategie consecventă și aliniată la nivel fizic, emoțional, mental și spiritual. Din acest motiv, am ales să mă concentrez asupra aspectelor psihologice pe care le presupune orice proces de schimbare, fără a renunța, însă, la sfaturile, recomandările și trucurile care îți pot face mai ușoară sarcina de organizare a meselor zilnice. Pentru mai multe informații din acest punct de vedere, te invit să descoperi prima mea carte, *Capcanele dietelor. Dietă pe viață sau stil de viață?*, dacă nu ai

făcut-o deja; vei găsi trimiteri punctuale la textul acesteia, acolo unde se impune.

Știu că te afli aici pentru a obține rezultate concrete și pe cântar, nu numai în starea de spirit sau la nivelul de energie cu care întâmpini fiecare zi. Dacă îți aliniezi corespunzător planurile mental-emoțional-spiritual, acest echilibru se va regăsi și în planul fizic. Vindecarea începe cu conștientizarea, acel neprețuit moment „Ah, acum îmi dau seama!". Următorul pas este acceptarea – acceptă că până acum asta a fost ceea ce ai reușit să identifici ca fiind soluția cea mai potrivită. Dar a sosit momentul să încerci altceva. Dacă faci mereu același lucru, nu vei ajunge la un rezultat diferit; numai schimbând unghiul din care privești problema, ai toate șansele să schimbi și deznodământul poveștii tale. În această carte vei regăsi informații, tehnici și recomandări împrumutate din psihologie, dezvoltare personală, programare neuro-lingvistică, din surse selectate cu grijă și testate în profunzime, adaptate la domeniul nutriției și stilului de viață sănătos. Temele și exercițiile din secțiunile „Răspunde sincer!" sau „Încearcă și tu!" îți vor deschide perspectiva de care ai nevoie pentru a-ți planifica succesul, astfel încât niciun detaliu să nu rămână la voia întâmplării.

Nici eu nu am fost cruțată de provocările cu care se confruntă cei care îmi trec pragul cabinetului. Știu prea bine faptul că lucrurile se pot îndrepta în bine doar dacă schimbarea începe din interior. Am convingerea că tocmai eforturile de autocunoaștere și experiențele personale pe care le-am avut în legătură cu slăbitul și cu menținerea mă ajută să îmi înțeleg pacienții, ca să îi pot sfătui corespunzător. În plus, sunt fidelă unui principiu foarte clar: recomand numai lucrurile în care cred și pe care le-am testat pe pielea mea.

În anii (peste 15 deja) de activitate ca medic diabetolog și nutriționist, am recunoscut de multe ori propriile slăbiciuni și greșeli în poveștile pacienților pe care i-am tratat și consiliat. Pentru că, da, și nutriționiștii au pofte, căci suntem oameni, la urma urmei!

Și noi facem alegeri alimentare nepotrivite, și noi putem adopta comportamente alimentare nesănătoase.

Cartea de față nu se adresează numai celor interesați în mod direct de schimbarea stilului de viață și de slăbit, ci și celor care îi pot consilia și susține pe aceștia – prieteni, familie, antrenori, medici, asistente medicale, medici de familie, specialiști în *life coaching*.

Bine ai venit în lumea psihonutriției! Călătorie plăcută și regăsire cu sens!

Capitolul 1

Slăbitul este o călătorie, nu o destinație

Bucură-te de drum și nu-ți face griji cu privire la momentul când vei sosi la destinație, ci mai degrabă preocupă-te de modul în care vei ajunge acolo.

FASCINANTUL TRASEU DE LA „NU VREAU SĂ SCHIMB NIMIC“ LA „AM REUȘIT!“

Fumatul, consumul de alcool, mâncatul excesiv, privitul la televizor ore în șir – iată câteva obiceiuri despre care știm cu toții că sunt nocive, dar asta nu le împiedică să rămână o prezență constantă în rutina zilnică a multora dintre noi. Atâta timp cât sunt practici ocazionale și apelăm la ele în măsura potrivită, devin acceptabile și intră la capitolul „micile plăceri ale vieții“. Excesul, însă, pierderea controlului și, în consecință, problemele de sănătate apărute din cauza acestor obiceiuri, comportamente și alegeri personale reprezintă semnale de alarmă care ar trebui să ne pună serios pe gânduri, deschizându-ne calea către schimbare.

Despărțirea de obiceiurile nocive, cu atât mai mult cu cât ele sunt privite ca o formă de recompensă și bucurie, presupune nu doar o schimbare comportamentală, ci și una identitară, a cărei amploare de ordin psihologic și emoțional țin să o subliniez în mod special, având în vedere gradul de frustrare și exercițiul de renunțare pe care le presupune. Schimbarea căreia ne propunem să îi dăm curs la un moment dat va avea un impact puternic asupra vieții în ansamblu, angrenând întregul sistem de valori, credințe și obiceiuri confortabil instalate în existența de zi cu zi. Nu este de mirare că persoanele care pornesc pe drumul schimbării se trezesc într-un adevărat carusel al temerilor și al ezitărilor.

> *„Acțiunea este antidotul fricii.“*
>
> Robin Sharma

Schimbarea obiceiurilor de orice fel este recunoscută dealtfel în psihologie și psihoterapie ca fiind una dintre cele mai mari provocări, atât pentru cel care parcurge acest proces, cât și pentru cel care îl însoțește, fie el terapeut, prieten, confident sau partener de viață. La finele anilor 1980, James O. Prochaska și Carlo Di Clemente, doi psihologi americani de renume, au reușit să facă

lumină în acest domeniu prin elaborarea unei teorii extrem de valoroase, pe cât de relevantă, pe atât de uşor de asimilat în simplitatea sa. Este vorba despre modelul stadiilor schimbării, pe care le traversează orice persoană angajată într-un proces de schimbare. Ideile celor doi psihologi se bucură în continuare de succes, fiind integrate în structura terapiilor de modificare comportamentală, datorită impactului pozitiv major pe care îl au asupra înţelegerii mecanismelor prin care oamenii ajung să facă modificări comportamentale majore şi durabile.

Aşa cum te-am obişnuit, şi de această dată îţi voi povesti propria mea experienţă, pentru că vreau să-ţi împărtăşesc modul în care teoria stadiilor schimbării m-a ajutat să înţeleg şi să reuşesc să fac schimbarea pe care mi-o doream. Şi nu oricum, ci în cel mai uşor şi prietenos mod posibil, fără să simt că-mi este imposibil sau îngrozitor de inconfortabil, fără să cedez tentaţiilor şi fără să mă chinuiesc inutil, insistând într-o zonă a schimbării pentru care nu eram de fapt pregătită.

Urmează, aşadar, să îţi spun povestea renunţării mele la fumat – pentru că da, am fumat timp de aproape 20 de ani înainte să fac alegerea definitivă de a nu mai gravita în jurul scrumierei şi al acestui obicei. Tocmai fiindcă am respectat, de multe ori inconştient, stadiile fireşti ale schimbării, nu am bătut pasul pe loc, ci am făcut salturi de care sunt mândră acum, când îmi pot contempla cu detaşare parcursul. Treptat, am bifat una câte una toate etapele specifice oricărui proces de schimbare a comportamentului, pe care vreau să ţi le descriu în continuare, cu speranţa că te vor inspira şi pe tine să faci posibilă schimbarea de care ai nevoie în viaţa ta.

Prima fază s-a întins pe o perioadă lungă, de cel puţin zece ani, în care am ignorat total efectele nocive ale fumatului, cu toate că pregătirea medicală îmi oferea suficiente informaţii pentru a înţelege implicaţiile acestui obicei asupra stării mele de sănătate. Eram conştientă de toate consecinţele fumatului, începând de la efectele devastatoare asupra organelor importante (afecţiuni

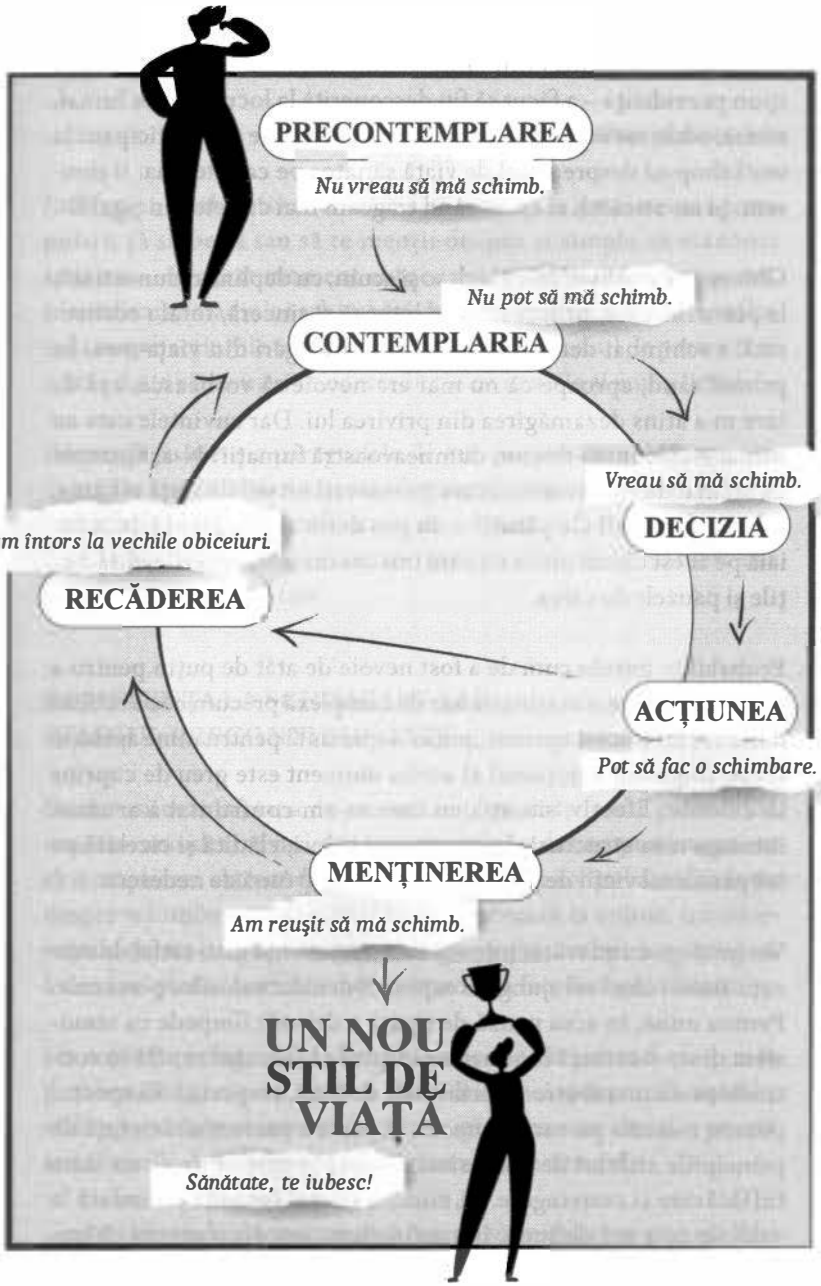
pulmonare, scăderea imunității, creșterea alarmantă a riscului de cancer) și terminând cu repercusiunile mai superficiale, dar deloc de neglijat, din sfera frumuseții (aspectul tern al tenului, fragilitatea unghiilor și a părului, petele de pe dantură, mirosul neplăcut al hainelor, pielii, gurii și părului).

Aceste argumente, însă, aveau asupra mea aceeași influență pe care o au avertismentele și imaginile de pe pachetele de țigări asupra cuiva atât de obișnuit cu ele, încât le ignoră și scoate o nouă țigară din reflex, cu convingerea că își oferă un moment de relaxare, nicidecum un atac chimic asupra propriului său organism.

Știam prea bine că efectele adverse sunt prezente, însă nu le băgam deloc în seamă, din cauză că, undeva în sinea mea, plantasem iluzia că pe mine nu mă vor afecta, că mie nu îmi face rău fumatul, ci dimpotrivă, mă ajută să mă relaxez, să mă detensionez, chiar să mă concentrez mai bine, mai ales în situațiile în care aveam mult de învățat sau de lucru. Este o senzație atât de des întâlnită printre cei care sunt captivi între zidurile înalte ale unei dependențe! Aveam replică la orice încercare a celor din jur de a mă determina măcar să reduc numărul țigărilor, căci nici nu încăpea vorbă să mă las de fumat! Atât eram de atașată de momentul „țigară", care devenise în mintea mea un mod de a respira energie, bucurie, calm, relaxare.

A durat cel puțin 15 ani până să le dau dreptul la replică, mai mult de câteva secunde, gândurilor care mă tentau cu perspectiva renunțării la fumat. Apoi au mai trecut încă cinci ani până să iau decizia finală de a renunța la ceea ce atunci reprezenta o parte importantă a credințelor și nevoilor mele de bază: valorificarea libertății prin bucuria unei mici plăceri (ne)vinovate.

Știu exact când s-a produs declicul care a sădit în mine sămânța necesității de schimbare. Participam la o conferință medicală din postura de speaker pe o temă din domeniul nutriției și stilului de viață sănătos. Între diversele speech-uri din cadrul evenimentului, ne bucuram de câte o pauză de 15 minute de cafea și


PRECONTEMPLAREA
Nu vreau să mă schimb.
Nu pot să mă schimb.
CONTEMPLAREA
Vreau să mă schimb.
DECIZIA
ACȚIUNEA
Pot să fac o schimbare.
MENȚINEREA
Am reuşit să mă schimb.
UN NOU STIL DE VIAȚĂ
Sănătate, te iubesc!
RECĂDEREA
M-am întors la vechile obiceiuri.

o gură de aer proaspăt sau – în cazul meu – de... fum, impregnat cu nicotină și gudron din plin. Întâmplarea – mai corect ar fi să spun providența – a făcut să fiu descoperită la locul pentru fumat, retras, rezervat echipei organizatorice, chiar de un participant la workshop-ul despre stilul de viață sănătos pe care tocmai îl ținusem. Și nu oricând, ci exact când trăgeam mai cu sete din țigară!

Ghicești ce a urmat? Mă gândesc și acum, cu deplină recunoștință, la persoana care, prin reacția sa intensă și sinceră, total necenzurată, a schimbat definitiv direcția unor alegeri din viața mea. În primul rând, aproape că nu mai era nevoie să vorbească, așa de tare m-a atins dezamăgirea din privirea lui. Dar cuvintele care au urmat – „Doamna doctor, dumneavoastră fumați?! N-aș fi crezut că tocmai dumneavoastră, care promovați un stil de viață sănătos, tolerați fumatul! Ce păcat!" – au pus definitiv amprenta de îndoială pe acest obicei nociv cu care îmi condimentam serile, diminețile și pauzele de cafea.

Probabil te întrebi cum de a fost nevoie de atât de puțin pentru a pune în mișcare o mașinărie așa de complexă precum cea a schimbării. De fapt, acest aparent „puțin" reprezintă pentru mine aproape totul. Impactul emoțional al acelui moment este greu de cuprins în cuvinte. Efectiv, situația cu care m-am confruntat a aruncat întreaga mea structură de credințe și valori, clădită și cizelată pe tot parcursul vieții de până atunci, într-o furtună de nedescris.

Vei înțelege cu adevărat intensitatea și relevanța unei astfel de senzații atunci când vei ajunge la capitolul dedicat valorilor personale. Pentru mine, în acea pauză de țigară a devenit limpede ca atmosfera dintr-o cameră bine aerisită faptul că fumatul se află în contradicție cu una dintre valorile mele de bază, respectul. Respectul pentru meseria pe care o practic și pentru pacienții mei, față de principiile stilului de viață sănătos despre care vorbesc cu atâta înflăcărare și convingere. Și, fiindcă nu voi renunța niciodată la valorile care mă definesc în profunzime, am decis atunci că trebuie să renunț la fumat.

„Trebuie să devenim ceea ce vrem să-i învățăm pe alții să fie."

Nathaniel Branden

Indiferent ce obiectiv ți-ai setat – să renunți la a mai mânca compulsiv, să slăbești sau să te menții ori pur și simplu să mănânci sănătos –, în acest moment autocunoașterea cântărește enorm. Identificarea stadiului schimbării în care te afli acum poate influența major acțiunile tale viitoare, atrăgând succesul de partea ta și ajutându-te să nu intri în contradicție cu nevoile și emoțiile tale.

Parcurge cu atenție paragrafele de mai jos pentru a descoperi în ce stadiu al schimbării ești cu adevărat și cum anume este cel mai potrivit să acționezi, astfel încât să reușești să faci schimbarea la care te gândești, fără a te frustra, fără a te chinui, în maniera cea mai potrivită pentru tine.

REZISTENȚA LA SCHIMBARE SAU STADIUL PRECONTEMPLATIV

Dacă te situezi în etapa de precontemplare, este foarte probabil să nu iei în considerare varianta unei modificări de comportament sau să îți explorezi extrem de puțin potențialul de schimbare. Discuția despre schimbare în sine te irită, te enervează la culme, transformându-te într-un ghem de emoții negative și de reacții de respingere a oricărui plan și a oricărei perspective de a face lucrurile diferit.

Nu suporți prelegerile și sfaturile celor din jur privind așa-zisa ta problemă de greutate; nu sunt binevenite nici apropourile subtile, ci dimpotrivă, te enervează la culme „grija" pe care alții ți-o poartă sau sfaturile pe care vor să te determine să le urmezi.

„Vedeți-vă voi de ale voastre și vă rog, nu vă mai dați cu părerea despre ce ar trebui să fac eu și ce nu, decât atunci când o să vă întreb!"

Dacă ai început deja să te recunoşti în rândurile de mai sus, te invit să răspunzi cât mai sincer, în sinea ta, la următoarele întrebări: De ce crezi că cei apropiaţi ţie sunt atât de afectaţi de modul în care mănânci sau de problemele de sănătate ori de greutate pe care le ai? Care crezi că este motivul real al îngrijorării lor?

Poate că tu nici măcar nu consideri că ai o problemă. Poate că te compari cu alţii, identificând elemente pozitive în cazul tău, faţă de situaţia altor persoane.

„Problema mea nici măcar nu e atât de gravă ca a lui Xulescu, care a ajuns să nu mai poată merge din cauza grăsimii şi a greutăţii. Aia înseamnă să fii cu adevărat obez, nu câteva kilograme în plus acolo, pe care le poţi da jos oricând."

Sau poate că tratezi cu scepticism domeniul nutriţiei.

„Consultaţiile medicale şi doctorii ăştia cu dietele lor minune şi poveştile despre mâncat sănătos şi stil de viaţă echilibrat sunt nişte prostii inventate pentru reclamă. Eu mă simt foarte bine exact aşa cum sunt, nu mă doare nimic, de ce să mă apuc acum să mă stresez inutil?"

Dacă accepţi totuşi că există o problemă de greutate sau de sănătate legată de alimentaţie, este posibil să consideri că situaţia este sub control şi că poţi să te apuci oricând de o dietă, doar că nu ai chef să faci asta, fiindcă nu este nimic în neregulă dacă mănânci tot ce-ţi face plăcere.

„O porţie de cartofi prăjiţi n-a omorât pe nimeni, doar nu mănânc în fiecare zi."

„Bunicul mânca zilnic slănină cu ceapă, bea mereu câte o ţuică înainte de masă, şi n-a avut nicio problemă de sănătate până la 80 de ani, când a murit de moarte bună."

„Bunica nu știa de calculator și cântar, trei mese fixe pe zi, socotit caloriile și cântărit porțiile. N-am cunoscut-o altfel decât la 100 de kilograme și uite că a trăit bine-mersi până la 90 de ani."

„Unchiul meu, care nu mânca nimic aiurea, era foarte atent la alimentație și a făcut mereu sport, a murit pe neașteptate de accident vascular cerebral, așa că de ce să mă mai chinuiesc, dacă tot o să mor odată? Decât să mor slab și nefericit, mai bine mor sătul, gras și fericit."

Este foarte posibil, pe de altă parte, să simți presiunea tuturor lucrurilor care apasă pe umerii tăi, astfel încât să ajungi să crezi că responsabilitatea corectării stilului tău de viață nu îți revine ție, nu depinde de tine, iar alegerile tale alimentare nepotrivite se datorează familiei, serviciului, anturajului, colegilor, societății etc.

„Cu niște copii atât de năzdrăvani ca ai mei, nu e de mirare că ajung să mănânc numai la miezul nopții. Până ne adunăm cu toții acasă, până le dau tuturor să mănânce, până facem lecțiile, până strâng în urma lor, până adorm, nu am timp să mă gândesc la mine."

„Am un program infernal, nu îmi rămâne timp nici măcar să merg la baie, darămite să mă așez la masă să mănânc și să mai și mestec pe îndelete, asta e de-a dreptul imposibil!"

„Soțul meu nu mă ajută deloc, mereu ajunge târziu acasă și insistă să mâncăm împreună, plus că îi place mâncarea grasă, tradițională. Iar copiii mă roagă mereu să le fac dulciuri, sunt și eu om și nu mă pot abține. Pe mine nu mă susține și nu mă înțelege nimeni; pur și simplu nu sunt în stare să gătesc câte trei feluri de mâncare diferite, și pentru soț, și pentru copii, și pentru mine de dietă!"

„Cum să ies la masă cu șeful sau cu partenerii de afaceri și să mă uit la ei cum mănâncă și beau ce vor, iar eu să ronțăi trei frunze de salată, că țin dietă?! Așa ceva nu voi putea face niciodată și mi se pare chiar aiurea!"

„Colegii mei comandă pizza la birou, vin cu zacuscă, salate cu maioneză, sosuri și gustări sățioase. Fiecare aduce câte ceva de-ale gurii de acasă și mâncăm la comun. Cum să fiu eu singura persoană care nu respectă obiceiul?"

În acest moment, probabil că nu ai suficiente informații și exemple concrete despre efectele nocive ale obiceiurilor tale și despre riscurile care planează asupra propriei sănătăți. Nu este de mirare că eviți să citești articole, cărți, opinii despre obezitate, boli de inimă, diabet, cancer sau alte stări și afecțiuni asociate cu alimentația nesănătoasă și cu un stil de viață haotic.

Este clar că încă nu ai descoperit niciun beneficiu real și suficient de convingător pe care l-ai putea obține dacă ți-ai schimba dieta sau obiceiurile alimentare ori dacă ai începe să faci mișcare. „Așadar, ce sens are să fac un efort?" sau „De fapt, eu nici măcar nu am atât de mare nevoie să slăbesc!" vine imediat concluzia, care este îndreptățită oarecum în acest context.

Deși poate conștientizezi că ai obosi mai puțin, ai dormi mai bine sau ai putea găsi și purta mai ușor hainele potrivite și preferate, odată ce te vei debarasa de câteva kilograme, nu consideri că toate acestea merită efortul de a te supune la ceea ce acum pare un chin nesfârșit, adică la dietă. E mult mai important pentru tine să te bucuri de libertatea de a lua din frigider sau de a comanda orice îți dorești, la orice oră ți-e poftă, fără să trebuiască să te abții de la nimic din ceea ce îți face plăcere. Categoric, se poate spune că acum dezavantajele scăderii ponderale cântăresc mult mai greu pentru tine decât avantajele ei.

„Persoana cu o atitudine negativă stăruie asupra problemelor.
Persoana cu o atitudine pozitivă se concentrează pe soluții.
Persoana cu o atitudine negativă se concentrează pe ceea ce îi lipsește.
Persoana cu o atitudine pozitivă este
recunoscătoare pentru lucrurile cu care a fost înzestrată."

Jeff Keller

Pe de altă parte, este posibil să te afli în acest stadiu al schimbării după ce de-a lungul timpului ai mai încercat să slăbești, dar te-ai întors de fiecare dată în același punct: nu ai mai putut să respecți dieta și te-ai îngrășat la loc, ajungând să cântărești poate chiar mai multe kilograme decât aveai la începutul dietei. Într-o astfel de situație, este firesc să te gândești că e ceva în neregulă cu conceptul de cură de slăbire și să te mulțumești să rămâi pur și simplu așa cum ești.

„De ce să mă mai chinuiesc cu dietele, dacă până la urmă ajung tot aici?!"

În cazul în care totuși ai apelat la ajutorul unui medic nutriționist, cel mai probabil ai făcut-o doar de dragul acelor membri ai familiei sau prieteni care te-au bătut la cap. Sau pur și simplu ca să le închizi odată gura. După ce s-a diminuat zgomotul de fond, ai revenit la vechile obiceiuri.

Încă nu ai ajuns la linia de start pentru schimbare și parcă nici nu reușești să întrevezi vreo variantă mai bună pe care ar putea să o îmbrace viața ta, ca urmare a stilului de viață pe care ar trebui să îl adopți, așa cum ți se tot spune sau sugerează. Aș vrea să te asigur că este absolut în regulă. Nu este nimic greșit sau nepotrivit în ceea ce te privește. Fiecare persoană pe care o admiri pentru realizările ei fantastice a fost cândva în postura în care te afli tu acum. Sunt, însă, câteva lucruri pe care le poți face în acest moment, fără să te împovărezi cu gândul că trebuie să muți munții din loc, dacă încă nu simți că ai puterea necesară să faci asta.

Ai încredere în instinctele tale.

Câtă vreme ne-am întâlnit aici, între paginile acestei cărți, înseamnă că undeva, în adâncul tău, au încolțit curiozitatea și curajul. Încrederea în sine este un instrument extrem de prețios, de care vei avea mare nevoie atunci când vei dori să pornești în călătoria către schimbare.

Nu te învinovăți.

Acceptă-ți opțiunile de moment și nu te învinovăți din cauză că încă nu ai început un program organizat de slăbit sau nu ai reușit să-l duci la bun sfârșit. „Cine este vinovat pentru situația mea?" este ultima dilemă care ar trebui să te preocupe. Dacă vei lua vina asupra ta, nu vei face altceva decât să investești timp și energie fie pentru aprofundarea acestui sentiment, fie pentru demontarea lui. De fapt, atribuirea vinei nu are nicio relevanță pentru starea ta actuală și nici nu te ajută să accesezi potențialul de schimbare care sigur există în interiorul tău.

Caută-ți fericirea în afara farfuriei.

Concentrează-te asupra preocupărilor care-ți fac plăcere și nu au legătură cu mâncarea.

Aș vrea să aduc aici în discuție o provocare specială cu care mă întâlnesc frecvent în cabinet. Îngrijorate și speriate pe bună dreptate, multe persoane vin să mă roage să îi ajut pe cei dragi de acasă care au suferit recent un infarct, au fost diagnosticați cu diabet ori au trecut printr-o internare sau o intervenție chirurgicală complexă, și care „nu vor, nu înțeleg, nu conștientizează" că se impune să facă o schimbare în stilul lor de viață și în obiceiurile alimentare care i-au adus față-n față cu boala. Este vorba despre rudele sau apropiații celor care se află în stadiul de precontemplare incipient, adică nu acceptă sub nicio formă faptul că trebuie să schimbe anumite comportamente pentru a-și proteja sănătatea și chiar viața. Cu lacrimi de durere și neputință în ochi, acești oameni îmi explică cât de greu este să îi convingă pe cei dragi să se schimbe, „măcar acum, în ceasul al doisprezecelea".

> *„Nimeni nu va crede în tine până nu vei începe tu însuți să crezi în tine."*
>
> Robin Sharma

Atunci încerc să le explic interlocutorilor mei că decizia de schimbare nu poate veni decât de la cel în cauză, iar tot ceea ce putem face noi, cei din jur, este să îl susţinem şi să îl încurajăm să facă schimbări oricât de mici, dar constante. Fără îndoială, este unul din cele mai grele momente din viaţa mea de medic. Certurile, ameninţările, discuţiile şi reproşurile zilnice despre atitudinea negativistă – pe care de cele mai multe ori o au aceşti pacienţi – nu fac altceva decât să le crească rezistenţa la schimbare.

Aşadar, dacă eşti în această situaţie, dacă cineva din familie nu vrea să schimbe nimic în stilul său de viaţă, nu urmează tratamentul şi nici recomandările medicilor, deşi este absolut necesar, chiar vital, să facă asta, recomandarea mea este să încetezi să îi mai atragi atenţia asupra a ceea ce *nu* face. Lasă-i un pic de spaţiu. Schimbarea este în sine o încercare destul de greu de dus, iar dacă o amplifici prin presiuni suplimentare s-ar putea să faci mai mult rău decât bine. Pe principiul „mai binele este duşmanul binelui", fă un efort să înţelegi că îi este foarte dificil să accepte că trebuie să renunţe la vechile obiceiuri.

Abordează o atitudine blândă.

Arată-ţi susţinerea necondiţionată şi încearcă să îi adresezi, cu multă înţelegere şi compasiune, setul de întrebări de la următorul nivel, lăsându-i timp să gândească, să proceseze întrebările şi să ajungă pe cont propriu la răspunsurile potrivite. Te asigur că aceasta este singura variantă prin care poţi mişca un nehotărât din locul în care se simte blocat.

Abţine-te de la ameninţări, critici şi judecăţi.

Instinctul îţi spune să faci apel la argumente logice şi să ţii predici nesfârşite despre beneficiile evidente ale slăbitului. Apare tentaţia puternică de a atenţiona, a învinui, a ridiculiza sau a eticheta. Încetează să îi mai spui ce ar trebui să facă. Mai degrabă sondează şi descoperă unde s-au produs blocajele, care sunt temerile, fricile

sau frustrările care nu-i dau pace. Întreabă cu ce poţi fi de ajutor, care sunt nevoile şi aşteptările pe care le are.

Fii un sprijin constant şi implicat.

Acţionează cu multă răbdare, căci doar aşa poţi scoate un alt suflet din capcana în care s-a împotmolit. Marele adevăr este că se simte prins într-o cursă şi captiv în corpul de care nu ştie cum să aibă grijă. Nu opune rezistenţă din reavoinţă. Frica şi neputinţa sunt emoţii pe care ne este foarte greu să recunoaştem că le avem şi pentru care nu ne simţim confortabil să cerem ajutorul. Cel puţin în primă fază.

TERGIVERSAREA SCHIMBĂRII SAU STADIUL CONTEMPLATIV

Nu este deloc simplu să depăşeşti prima etapă a schimbării, aceea de negare şi chiar împotrivire. Mă bucur, însă, că îţi pot da o veste cât se poate de bună, confirmată şi răs-confirmată pe tot parcursul activităţii mele profesionale.

Stadiul contemplativ le poate fi accesibil tuturor celor care fac un scurt exerciţiu perfect raţional şi conştient. Tu nu eşti greutatea ta şi nici boala sau diagnosticele tale de pe biletul de externare. Pe tine nu te definesc nici centimetrii din talie, nici kilogramele afişate de cântar şi nici valorile analizelor de laborator. Problemele tale de greutate şi de sănătate sunt rezultatul modului în care acţionezi, nu al felului tău de a fi.

> *„Nu cred că există altă calitate la fel de importantă pentru succesul de orice fel cum este calitatea de a fi perseverent. Ea depăşeşte aproape orice, chiar şi natura umană.“*
>
> John D. Rockefeller

Acest tip de raţionament îţi oferă avantajul nepreţuit al unei perspective mult mai obiective şi mai detaşate emoţional. Este ca şi

cum până în acest moment ai fi încercat să descifrezi ceea ce este scris pe o hârtie pe care o ţineai lipită de ochi. Nu este de mirare că s-a dovedit o misiune imposibilă şi că interpretările pripite te-au indus în eroare. Pe măsură ce îndepărtezi acea hârtie, începi să înţelegi implicaţiile reale şi îţi dai seama despre ce este vorba. Am ales această formulă metaforică pentru a-ţi explica mecanismul detaşării de o problemă stringentă căreia îi cauţi rezolvarea.

Te invit să parcurgi punctele de mai jos pentru a descoperi dacă te afli în stadiul contemplativ.

Conştientizezi că ai o problemă.

Dacă nu o dată ţi-a răsunat în minte fraza „Cred că ar trebui să slăbesc şi să am mai multă grijă de sănătatea mea", înseamnă că deja ai acceptat că ai o problemă cu greutatea şi că iei în considerare posibilitatea de a face ceva – chiar dacă încă nu ştii exact ce – pentru a o diminua. Nu ai încă niciun plan concret pentru renunţarea la surplusul de kilograme, dar nu excluzi varianta de a te apuca la un moment dat de slăbit. La anul, la primăvară, de luni, de la întâi ori după ziua ta. Important este că te gândeşti la această variantă.

Te străduieşti să înţelegi problema cu care te confruntă.

Faci eforturi pentru a te informa în detaliu cu privire la problema pe care o ai şi pentru a descifra cauzele care stau la baza ei. Înţelegi că scăderea în greutate îţi poate aduce beneficii. De asemenea, te documentezi cu privire la consecinţele care ţi-ar putea îngreuna situaţia, în cazul în care nu ai schimba nimic.

AMINTEŞTE-ŢI!

Este momentul potrivit pentru a parcurge capitolul „Obezitatea – balaurul cu 13 capete" din cartea *Capcanele dietelor. Dietă pe viaţă sau stil de viaţă?*, dacă nu ai făcut deja acest lucru.

Vorbeşti deschis despre problema ta.

Posibilităţile de tratament şi rezolvare intră acum în sfera ta de interes. Nu te sfieşti să discuţi cu apropiaţii tăi, iar curiozitatea şi interesul te determină să explorezi variantele de tratament pe care le-au încercat alte persoane aflate în situaţii similare, care au reuşit apoi să-şi atingă ţelul propus.

Deşi aceasta este etapa în care informaţiile ajutătoare au găsit o modalitate de a-şi face loc printre preocupările tale, este încă foarte puţin probabil să acţionezi în sensul acesta. Într-o măsură deloc neglijabilă, încă te îngrijorează dezavantajele pe care le presupune angajarea concretă într-un program de slăbit. Motto-ul tău pare să fie: „Câtă vreme încă ai dubii, nu face nicio schimbare" Te simţi comod în rolul pasiv şi nu simţi impulsul de a face un angajament ferm în vederea schimbării comportamentului tău alimentar. Gândirea abstractă şi planurile nesfârşite prevalează în faţa disponibilităţii pentru acţiune.

Funcţionezi mai degrabă pe modul amânare: „La un moment dat, o să încep să am grijă să mănânc mai sănătos şi o să mă apuc să fac şi mişcare". Intenţia mea nu este nici să te sperii, nici să îţi forţez mâna, dar ia în considerare faptul că acest tipar de gândire de planificare fără acţiune te poate bloca în stadiul contemplativ chiar şi mai mulţi ani. Asigură-te că ai înţeles, în amploarea lor, riscurile la care te supui dacă vei rămâne în continuare la aceeaşi greutate. Cu adevărat important este să stabileşti legătura dintre obiceiurile tale alimentare şi ceea ce îţi indică centimetrul şi cântarul.

Există, însă, câteva lucruri pe care le poţi face pentru a te simţi mai bine, sporindu-ţi încrederea în propriul potenţial de schimbare. Paşii mici, dar siguri, te pot conduce către următorul nivel – nu sunt recomandate salturile abrupte nici în această fază. Îţi recomand în acest sens unul din cele mai frumoase exerciţii pe care le fac frecvent cu pacienţii mei. Datorită revelaţiilor pe care le aduce, Balanţa decizională se dovedeşte de fiecare dată

un instrument magic. Am inclus-o şi în prima mea carte, pentru a-i ajuta pe cititori să înţeleagă de ce amână schimbarea stilului de viaţă actual şi unde trebuie să intervină pentru a face posibilă această schimbare.

RĂSPUNDE SINCER!

Meditează asupra comportamentului actual, încercând să conştientizezi lucrurile pe care le-ai putea schimba pentru a ajunge la starea de bine şi confort. Completează avantajele şi dezavantajele obiceiurilor tale alimentare, plus avantajele şi dezavantajele ce pot deriva din efortul de schimbare a acestora.

1. Ce avantaje ai dacă nu faci nicio schimbare în dietă şi în stilul tău de viaţă? (De exemplu: eviţi un stres pe care îl consideri inutil, ai mai mult timp liber etc.)

2. Care sunt cele mai rele lucruri care ţi s-ar putea întâmpla dacă nu slăbeşti?

3. Care sunt avantajele scăderii în greutate sau ale modificării stilului tău de viaţă actual?

4. Care ar fi cele mai bune lucruri care ți s-ar putea întâmpla dacă vei slăbi?

5. Care sunt cele mai bune rezultate pe care ți le poți imagina, dacă vei duce la capăt planurile de schimbare?

6. Ce ai putea pierde, la ce ar trebui să renunți, ce ai risca dacă ai slăbi?

ANGAJAREA ÎN SCHIMBARE SAU STADIUL DE PREGĂTIRE

Din locul în care stau eu acum, observând pașii pe care i-ai parcurs, se văd deja schimbările pe care le-ai făcut și se întrevede un plan de bătaie, dar pot înțelege și doza de anxietate care te însoțește în acest moment esențial al schimbării pe care ți-ai asumat-o.

Practic, ai luat deja decizia de a porni pe drumul îndeplinirii unui obiectiv la care altădată poate că doar visai. Aduni cu mult interes recomandări nutriționale, informații medicale și strategii psihologice care te pot susține în procesul de schimbare, ceea ce este

minunat, căci vei avea mare nevoie de ele ca să-ţi continui şi respecţi drumul propus.

Ştii vorba aceea „Orice problemă recunoscută este pe jumătate rezolvată"? Începând cu etapa anterioară, ai reuşit să identifici mult mai clar care sunt provocările cu care te confrunţi: „E posibil să am o dependenţă de dulciuri", „Îmi dau seama că mănânc prea mult seara", „Nu reuşesc să mai fac deloc mişcare". Continui să îţi evaluezi problemele de greutate, în raport cu resursele de care dispui pentru soluţionarea acestora. Noutatea absolută este reprezentată de faptul că deja reuşeşti să te orientezi din ce în ce mai mult spre viitor, renunţând la resorturile care te blocau în neputinţa şi nemulţumirea care ţi-au marcat trecutul.

„*Peste 20 de ani vei fi dezamăgit din cauza lucrurilor pe care nu le-ai făcut, nu din cauza celor pe care le-ai făcut.*"

Mark Twain

Schimbarea a încetat să mai fie o noţiune abstractă şi s-a transformat într-un cumul de intenţii şi eforturi coerente, cu finalitate concretă. Ai testat deja câteva sfaturi de dietă şi ai pus în aplicare primele trucuri de integrare a activităţii fizice în programul tău zilnic. Aceste prime acţiuni pot fi considerate deja parte a schimbării, câtă vreme au capacitatea de a-ţi scădea greutatea. Spre exemplu, este posibil să fi început deja să te împrieteneşti cu mersul pe jos, iar monitorizarea alimentaţiei a devenit un obicei constant. Nu este exclus ca în această etapă să fi încercat şi să fi renunţat deja la o cură de slăbire.

Aşa cum simpla întocmire a listei de obiective de Anul Nou nu ne poate garanta îndeplinirea rezoluţiilor cu care păşim într-o nouă etapă, nici momentul deciziei nu este suficient pentru a garanta succesul programului de slăbit. De fapt, nici măcar debutul acestuia nu este sigur. Există riscul să fi luat o decizie

fermă, dar să temporizezi lucrurile, amânând-o pentru luni, pentru weekend-ul viitor, pentru luna următoare. Este adevărat că termenul pe care îl iei în considerare este mult mai apropiat și mai bine definit decât cel din etapele trecute, dar mai ai nevoie de ceva pentru a împinge definitiv lucrurile pe făgașul schimbării.

Exprimă-ți angajamentul de a slăbi.

Spune-le persoanelor dragi că ai luat decizia de a-ți proteja sănătatea. Nu te sfii să recunoști față de tine sau față de cei apropiați, implicați în decizia ta, temerile, fricile și dilemele pe care le ai. Nu ai cum să le depășești și să le învingi dacă nu ai curajul de a le privi direct în față, dacă nu vorbești deschis despre ele și despre eșecurile anterioare.

Setează-ți așteptări realiste.

În acest sens, pune la cale un plan care să îndeplinească trei condiții esențiale: să fie rezonabil, accesibil și eficient. Ai grijă ca obiectivul tău să se încadreze în standardele S.M.A.R.T., aplicând strategia care îți arată cum să îți stabilești corect obiectivele.

AMINTEȘTE-ȚI!

Recitește finalul Capitolului 3 din *Capcanele dietelor. Dietă pe viață sau stil de viață?*.

Așteptările de tipul „Pot să slăbesc oricând vreau, foarte repede" sau „Pentru mine, slăbitul nu va presupune niciun efort" nu se confirmă, din păcate, nici în 0,1% din cazuri. Iar consecințele adoptării unei astfel de mentalități sunt cât se poate de frustrante. Odată ce realitatea îți va oferi varianta ei atât de îndepărtată de proiecțiile tale, te vei trezi într-o mare de deznădejde.

În astfel de momente, păleşte şi motivaţia de a relua încercările de schimbare a comportamentelor alimentare nesănătoase. Conştientizează din start că procesul slăbitului presupune implicare, organizare, disciplină, pe alocuri chiar eforturi susţinute, şi modelează-ţi aşteptările în perfect acord cu situaţiile cărora va trebui să le faci faţă.

Setează momentul exact la care vei începe să implementezi acest plan. Uneori, circumstanţele vieţii sunt prielnice pentru susţinerea unei diete de pierdere în greutate, alteori nu. Şansele de reuşită cresc dacă alegi să acţionezi în momentul potrivit, iar factorii care te pot ajuta să îţi dai seama de acest lucru sunt: starea mentală, motivaţia, contextul exterior.

„Fă ceea ce poţi, cu ceea ce ai, acolo unde eşti."

Theodore Roosevelt

Dacă mâine este ziua ta de naştere, oricât de contraindicată ar fi tergiversarea perspectivei de schimbare, înţelept ar fi să nu îţi impui să te abţii de la tort în mijlocul petrecerii. De asemenea, nici Crăciunul, Paştele sau concediul de vară pe care l-ai aşteptat tot anul nu sunt momentele ideale pentru marele început. Sunt însă minunate pentru a implementa şi testa strategii de menţinere, astfel încât, în momentul în care începi procesul de slăbit, să nu porneşti de la valori alarmante ale greutăţii.

Nu vreau să îţi subevaluez ambiţia ori capacitatea de a pune în practică decizia luată, dar alegerea unui moment sensibil se poate transforma apoi într-o scuză pentru eşecul planului de schimbare. În afara exemplelor menţionate, nu există moment mai potrivit pentru schimbare decât cel de faţă. Documentează-te cu privire la modul în care ai putea ţine sub control diversele neplăceri pe care problemele de greutate ţi le cauzează în prezent.

AMINTEȘTE-ȚI!

Capitolul „Cum să slăbești și să te menții mâncând orice" din cartea mea *Capcanele dietelor. Dietă pe viață sau stil de viață?* îți explică pe îndelete cum poți să mănânci orice pofticios în concedii, la restaurant sau la petreceri, fără să se cunoască a doua zi pe cântar. În plus, vei găsi o serie de sfaturi practice, foarte ușor de aplicat, în privința modului în care mișcarea ponderată și hidratarea corespunzătoare se pot transforma în doi aliați de nădejde.

Nu se impune să faci niciun efort pentru a-ți reorganiza programul sau compoziția meselor dacă începi să mergi pe jos zilnic 5 minute, crescând apoi treptat timpul dedicat plimbărilor cu câteva minute în fiecare dintre zilele ulterioare. De asemenea, te poți asigura că te hidratezi corect, bucurându-te de sugestiile de ceaiuri aromate sau de trucurile pentru respectarea cantității de lichide recomandate pentru consumul zilnic.

IMPLEMENTAREA SCHIMBĂRII SAU STADIUL DE ACȚIUNE

Schimbarea propriu-zisă a comportamentului alimentar este, fără îndoială, plină de provocări, dar dacă ai ajuns în acest stadiu, ești deja în plină transformare. Felicitări, ți-ai depășit limitele, ți-ai activat resursele interioare și ți-ai demonstrat că ai puterea de schimba lucrurile în bine! Ai luat decizia că a venit momentul să treci la acțiune. Continuă să îți dedici timpul și energia implementării schimbărilor pe care ți-ai propus să le faci în dietă și în programul tău de mișcare.

„Dacă nu poți zbura, aleargă; dacă nu poți alerga, mergi;
dacă nu poți merge, târăște-te.
Dar orice ai face, trebuie să te miști tot înainte."

Martin Luther King Jr.

Chiar dacă te confrunți adesea cu pofte alimentare intense, amintește-ți că ești în mijlocul acelei perioade critice a schimbării, care durează cel puțin șase luni. De ce este critică? Fiindcă eforturile tale din această fază reprezintă garanția faptului că nu vei renunța pe viitor la programul de control al greutății, diminuând riscul de a te îngrășa la loc. Majoritatea obiceiurilor alimentare nocive țin deja de domeniul trecutului, însă, pe lângă consolidarea noilor alegeri, mai sunt câteva lucruri pe care le poți face pentru a te menține pe drumul schimbării.

Continuă procesul de autocunoaștere.

Este posibil ca kilogramele în exces și obiceiurile alimentare care le-au adăugat să fie doar simptome ale unei probleme de stil de viață. De exemplu, se poate întâmpla să ai o alimentație corectă și sănătoasă în timpul zilei, dar care se transformă în scrum seara, căci după ce ajungi acasă de la serviciu, te recompensezi și te relaxezi mâncând excesiv. Acest obicei alimentar nocturn poate fi, de fapt, un simptom al manifestării unei emoții negative din viața ta, cum ar fi stresul de la locul de muncă. Trebuie să îți asumi sarcina de a găsi alte mijloace decât mâncarea prin care să depășești sau să diminuezi nivelul de stres (sau alte emoții negative). Capitolele următoare îți vor oferi o multitudine de informații și recomandări pentru astfel de situații.

Monitorizează progresele pe care le-ai făcut.

Analizează fiecare schimbare pe care ai reușit să o transformi în realitate, folosind experiența pozitivă acumulată pentru a-ți spori încrederea în forțele proprii. Călătoria este încă la început. Revizuiește-ți planul de scădere în greutate, dacă este necesar. Asocierea acestei etape cu eforturi supraomenești nu va face altceva decât să te condamne, pe termen lung, la recădere în vechile obiceiuri alimentare. Amintește-ți ancorele motivaționale care te-au trimis pe acest drum al schimbării și consolidează-le, pentru a-ți menține hotărârea și în perioadele dificile. Restul aspectelor vieții – familia, cariera – nu intră în pauză pentru ca dieta

să meargă conform planului, așa că va trebui să jonglezi cu mai multe provocări în același timp.

„Oamenii spun de multe ori că nu reușesc să își păstreze nivelul de motivație. Ei bine, nici efectele dușului nu sunt eterne – de aceea este recomandat zilnic!"

Zig Ziglar

CONSOLIDAREA SCHIMBĂRII SAU STADIUL DE MENȚINERE

Acum încetăm să mai vorbim despre dietă și deja trecem pe un tărâm mult mai vast, cel al stilului de viață sănătos. Nu întâmplător am analizat industria curelor de slăbire din perspectiva capcanelor pe care le ascunde. Adevărata provocare nu este aceea de a ține o dietă pe termen scurt sau mediu, ci aceea de a reuși să te menții la greutatea optimă o perioadă extinsă, în mod ideal toată viața.

În această etapă este nevoie să continui să pui în aplicare strategiile care ți-au adus reușitele semnificative din stadiul anterior. Acum este firesc să-și facă apariția frica de a te îngrășa la loc, dar și frica de a schimba ceva la programul pe care l-ai urmat în ultimele luni. Există riscul să ajungi la extrema opusă celei din care ai pornit, respectiv să îți impui un stil de viață excesiv de rigid și de structurat. Îți poate fi greu să accesezi acea nuanță de flexibilitate care conferă naturalețe și durabilitate noilor obiceiuri, de teamă că orice schimbare poate avea drept consecință acumularea kilogramelor în plus.

Pe de altă parte, ai mult mai multă încredere în tine și în puterea ta de schimbare. Ți-ai demonstrat deja că poți rezista la provocările alimentare nepotrivite care îți ies în cale. Riscul de a te îngrășa nu dispare niciodată, dar a sporit capacitatea ta de a jongla cu poftele.

Construieşte o relaţie frumoasă cu propria persoană.

Paradoxal, experienţa mi-a arătat că acesta este unul din sfaturile cel mai greu de urmat dintre toate cele pe care le ofer pacienţilor mei. Se pare că avem resurse infinite de îngăduinţă şi toleranţă pentru persoanele dragi nouă, dar izvorul seacă imediat ce vine vorba despre noi înşine. Nu uita, de fapt tu eşti cea mai importantă persoană din viaţa ta, deci meriţi acelaşi tip de tratament binevoitor, mai ales din partea ta! Dacă starea care te caracterizează acum în raport cu problemele tale de greutate este indecizia, nu duce o luptă cu tine. Acceptă ceea ce simţi. Păstrează ancorele motivaţionale care te-au însoţit până în acest punct al evoluţiei tale şi adaugă-le unele noi, corespunzătoare acestei etape din viaţa ta.

„Oamenii care cred că pot muta munţii din loc îi mută.“
Oamenii care nu cred că-i pot muta nu-i mută.
Încrederea atrage după sine capacitatea de a face un lucru.

David J. Schwartz

Foloseşte-ţi vocea interioară pentru încurajări constante.

Tu eşti, de departe, cel mai dur critic al tău, dar, pentru a putea duce la capăt cu succes planurile de îmbunătăţire a stării de sănătate şi a imaginii corporale, va trebui să găseşti o modalitate de a te transforma în cel mai mare susţinător al tău. Priveşte-ţi cu mândrie progresele! Vocea din interiorul tău care să recite repertoriul format din directive, ameninţări, atenţionări, critici sau învinuiri nu va reuşi altceva decât să demonteze una câte una toate ancorele motivaţionale pe care te-ai străduit să le construieşti. Schimbările durabile în bine se produc pe fondul conştiinţei curate şi limpezi, nu în mijlocul furtunii create de sentimentul de vinovăţie, dezgust sau dezaprobare faţă de propria persoană.

PROVOCĂRILE SCHIMBĂRII SAU STADIILE DE RECĂDERE ŞI REVENIRE

Procesul de scădere în greutate nu este nici liniar, nici unidirecţional. Cu alte cuvinte, este posibil să treci de mai multe ori prin anumite etape, deoarece evoluţia sub formă de spirală reprezintă cel mai întâlnit tipar al schimbării. Ţi se poate întâmpla ca recăderea să intervină în momentul în care te afli în stadiul de acţiune. Recidivele alimentare te conduc astfel direct în etapa anterioară, a pregătirii.

Pe de altă parte, odată încheiată perioada aferentă implementării noilor obiceiuri alimentare (care durează de obicei minimum şase luni), nu este exclus să te copleşească poftele şi să calci strâmb în etapa de menţinere. De asemenea, recăderile pot surveni în etape succesive. Este firesc şi se întâmplă adesea să apară momente dificile în care să oboseşti să mai ţii dietă, să nu reuşeşti să mai faci atât de multă mişcare pe cât ţi-ai dori, să simţi atracţia din ce în ce mai puternică faţă de alimentele „interzise", ori pur şi simplu să te acapareze problemele de zi cu zi, iar scăderea în greutate să înceteze să mai reprezinte o prioritate pentru tine.

> *„Eşecul este doar oportunitatea de a o lua de la capăt, de data aceasta într-un mod mai inteligent."*
>
> Henry Ford

În astfel de situaţii, nu lipsa de exerciţiu este problema, fiindcă ştii că ai deja resursele necesare pentru a mânca echilibrat şi sănătos. Emoţiile negative sunt cele care te pot induce în eroare în privinţa capacităţilor tale. Secretul este să îţi realimentezi bateriile cu încredere de sine, iar capitolele următoare îţi vor oferi o multitudine de soluţii concrete în acest sens. Dar ştii deja vorba mea preferată în astfel de situaţii, pe care ţi-o reamintesc, căci va fi plasa ta de siguranţă în momentele grele: „Nu contează de câte ori cazi, contează de câte ori te ridici"

Concentrează-te asupra obiectivelor tale și reconectează-te la avantajele pe care ți le oferă scăderea în greutate, bazându-te pe resursele pe care le-ai consolidat în timp. De câte ori îți este greu și îți dă târcoale gândul de a abandona programul de slăbit, te sfătuiesc să revii la acest capitol și să reintri în contact cu tine așa cum erai la momentul începerii programului de slăbit, când ai decis că merită să faci o schimbare în viața ta, pentru a-ți îmbunătăți starea de sănătate.

> *„Toată lumea știe că anumite lucruri sunt irealizabile, până când vine cineva care nu știe acest lucru și le realizează."*
>
> Albert Einstein

Apelează și la izvorul de motivație care ți-a hrănit din start eforturile și vei reuși să revii pe drumul dorit. Pe de altă parte, conștientizează și că motivația de început, cea care a declanșat schimbarea, nu este neapărat și cea care te va ajuta să mergi mai departe pe acest drum. Cum poți să îți reactivezi sau să îți actualizezi motivația, pentru a continua procesul de schimbare? Cât se poate de simplu!

RĂSPUNDE SINCER!

Atunci când îți este cel mai greu și nu reușești să te mai aduni să faci ceea ce știi că ți-ar aduce beneficiile dorite, răspunde la întrebările de mai jos. Recitește, revizuiește și completează la zi răspunsurile de fiecare dată când ai o recădere.

1. Ce câștigi dacă te oprești acum din procesul de slăbit?

_____

_____

2. Ce pierzi dacă te oprești acum din programul de slăbit?

_____

_____

3. **Ce ai de câştigat dacă vei continua să ai grijă la ce şi cum mănânci?**

_____

_____

4. **Ce ai de pierdut dacă te străduieşti în continuare să slăbeşti?**

_____

_____

Capitolul 2

SLĂBITUL: O PROVOCARE FIZICĂ SAU MENTALĂ?

Vei ști că ești pe drumul cel bun atunci când vei privi obstacolele ca pe niște lecții, nu ca pe niște piedici.

O PRIVIRE ÎN PROFUNZIME ASUPRA NEVOILOR NOASTRE

După ce am realizat o hartă a procesului de schimbare, în mod special a celui de slăbire, menținere sau modificare a stilului de viață, cu toate urcușurile, coborâșurile și cărările lui întortocheate, îți propun să ne îndreptăm atenția către fațetele nevăzute ale acestei provocări. Căci nu este suficient să îți pui în farfurie alte alimente decât de obicei, iar schimbarea dorită să funcționeze pe termen lung. Pregătește-te, așadar, pentru o aventură care să te poarte, pas cu pas, către nivelurile din ce în ce mai profunde ale sinelui!

> *„Doar cei care riscă să meargă prea departe vor afla cât de departe pot ajunge."*
>
> T.S. Elliot

Probabil te gândești că afișajul cântarului este singurul nivel de la care ai pretenția schimbării atunci când vine vorba de slăbit. Din păcate pentru adepții rezultatelor facile și rapide, care dispar cât ai zice „dietă", lucrurile sunt mult mai complexe. Dar eu aleg să-ți propun varianta „din fericire", fiindcă știu că îți dorești ca schimbarea la care te-ai angajat să fie una durabilă, iar kilogramele pe care le dai acum jos să rămână pierdute pentru totdeauna. Am spus mereu că procesul de slăbit nu este numai despre mâncare, iar dieta nu este decât o piesă de puzzle din ceea ce înseamnă schimbarea stilului de viață și pierderea sănătoasă în greutate. Îți promit că până la finalul capitolului vei înțelege exact această nouă perspectivă și va fi mult mai clar unde anume ai de lucrat, la ce nivel și în ce etapă a schimbării ești de fapt din punct de vedere psihologic.

Printre marile dileme ale omenirii, probabil pe aceeași treaptă cu elucidarea sensului vieții, se află și cele privind descifrarea comportamentului uman. Ce ne motivează să facem ceea ce facem? Ce anume ne blochează să facem ceea ce știm că ar trebui sau ar

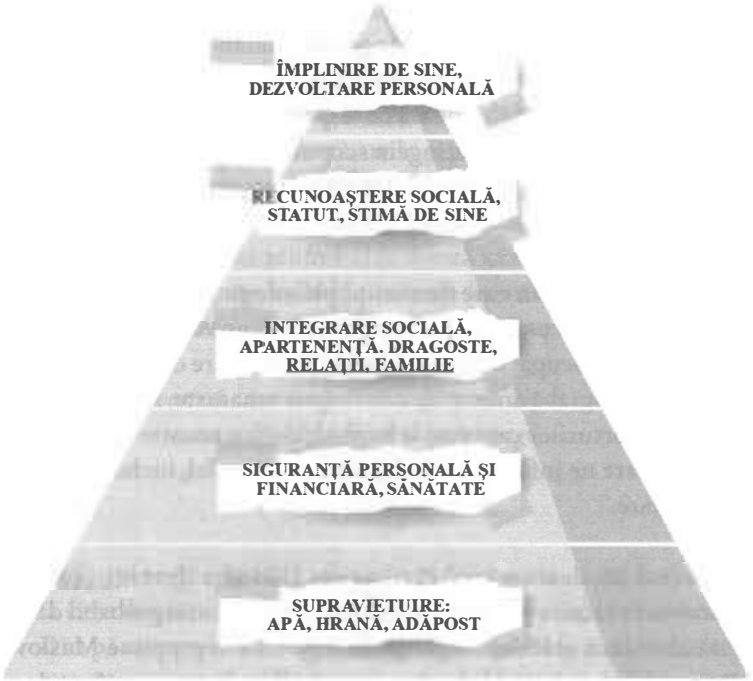
merita să facem? Care sunt factorii care influențează traseul pe care îl parcurge o persoană de la planul pe care îl schițează către materializarea lui? Ce ne împinge să evoluăm, odată ce nevoile noastre primare sunt îndeplinite? Sau, ca să transpunem în sfera noastră de interes: de ce, odată ce respectăm regulile unei diete de slăbire, nu reușim să ne atingem scopul pe termen lung, iar menținerea siluetei se transformă într-o provocare atât de dificilă – chiar imposibilă – de multe ori?

După o perioadă în care domeniul psihologiei a fost acaparat de tema maladiilor psihice, psihologul american Abraham Maslow, mai puțin preocupat de acest subiect de cercetare din zona patologiei și mai degrabă animat de convingeri umaniste, s-a concentrat asupra resorturilor care stau la baza acțiunilor noastre firești, de zi cu zi, și care ne influențează alegerile de orice fel, inclusiv pe cele alimentare.

Volumul *Motivation and Personality* (1954) a devenit cea mai cunoscută lucrare pe tema nevoilor umane, cel mai probabil datorită abordării atât de simple și clare pe care o propune Maslow. Pornind de la nevoile de bază și ajungând la cele transcendentale, a creat o ierarhie care ne poate ajuta să ne raportăm corect la ceea ce este cu adevărat relevant și implicit să ne facem ordine în gânduri și în viață, atunci când modelul „totul sau nimic" nu mai pare să funcționeze.

Maslow considera că toate nevoile umane sunt dirijate de instinct, dar nu toate sunt la fel de puternice, de aceea le-a aranjat sub forma unei piramide. Astfel, nevoile cele mai importante, și anume cele fiziologice, primare, au fost așezate la baza piramidei, iar cele cu o mai mare însemnătate spirituală și cu un grad mai mare de specificitate se aliniază către vârf.

Nevoile primare, comune atât tuturor oamenilor, cât și animalelor, includ necesitățile fiziologice: hrana, apa, aerul, igiena, somnul, sexul și o temperatura relativ constantă a corpului.



Piramida nevoilor umane, concepută de Abraham Maslow

Odată ce individul îşi satisface acest nivel de necesităţi, se poate concentra pe nevoile de siguranţă. Acestea au de-a face cu stabilitatea şi consistenţa într-o lume relativ haotică, în continuă schimbare. Ele ţin mai mult de integritatea fizică, cum ar fi securitatea casei şi a familiei, de siguranţa financiară a zilei de mâine.

Urmează apoi nevoia de socializare, de iubire şi de apartenenţă. Aici includem necesitatea de a primi şi de a oferi atenţie, dragoste, sprijin prietenilor, membrilor familiei sau celorlalţi oameni cu care intrăm în contact.

La nivelul al patrulea se clasează nevoia de stimă. Vorbim atât despre recunoașterea venită din partea altor persoane, ce rezultă în sentimente de putere, prestigiu, acceptare, cât și despre respectul de sine, cel care creează sentimentele de încredere, adecvare, competență.

Nevoia cea mai înaltă, cea de autorealizare și dezvoltare personală, corespunde tendinței omului de a-și fructifica la maximum capacitățile, pentru a deveni din ce în ce mai bun, iar eseul *The Further Reaches of Human Nature* al lui Maslow descrie pe îndelete această stare. Ulterior, Maslow a publicat o variantă revizuită a piramidei, situând în vârful acesteia nevoile cognitive (de a cunoaște, de a înțelege și de a explora) și pe cele estetice (de frumusețe, ordine, simetrie).

E suficient să te gândești la cum decurge viața ta ca să înțelegi că o persoană din lumea civilizată nu simte nimic special dacă nevoile de la bază se împlinesc, căci este cât se poate de firesc pentru noi să fie așa, dar se confruntă cu un real disconfort atunci când nu sunt satisfăcute. Amintește-ți doar momentele în care s-a întrerupt alimentarea automată cu apă sau curent electric chiar și pentru câteva minute sau ore... Astfel de situații ne incomodează serios și abia atunci ajungem să apreciem ceea ce până la acel moment era luat „de-a gata", fiind considerat firesc și normal.

> *„Viața nu înseamnă să aștepți să treacă furtuna, ci să înveți să dansezi în ploaie."*
>
> Vivien Greene

Dar ce legătură au toate acestea cu dietele și cu stilul de viață sănătos? Păi au, și încă una foarte mare! Hai să transpunem în domeniul dietelor discuția despre nevoile bazale, fiziologice, de supraviețuire. Orice cură de slăbire se bazează pe reducerea caloriilor din meniul zilnic, fără de care procesul de pierdere a kilogramelor acumulate în exces nu ar putea să aibă loc. Privarea

(parțială) de hrană devine la un moment dat, atât la nivel mental, cât și fizic, o amenințare la adresa nevoii noastre primare de supraviețuire.

În consecință, corpul fizic reacționează, adaptându-se la noile condiții austere, de restricție calorică, prin scăderea arderilor metabolice, cu scopul de a-și conserva starea inițială. Slăbitul nu este o stare fiziologică, ci dimpotrivă, o formă de agresiune (înțelegând prin asta un atac la starea inițială), resimțită la un moment dat nu doar fizic, ci și psihic. Iată, așadar, și explicația pentru care curele de slăbire drastice, prin înfometare, nu dau niciodată – după cum bine se știe – rezultate pe termen lung: sunt „nefiziologice" și chiar agresive cu corpul nostru. Cea mai bună variantă pentru a evita această bătălie din start pierdută, după părerea mea, este să alegem să ne hrănim cu o dietă corespunzătoare nevoilor calorice bazale ale organismului, care să satisfacă necesarul zilnic de macro- și micronutrienți.

Cum știm cât anume trebuie să mâncăm pentru a nu depăși limita sensibilă a înfometării? Cât se poate de simplu, calculându-ne rata metabolică de repaus, adică numărul de calorii pe care corpul are nevoie să le consume în stare de repaus pentru a supraviețui.

Cum știm ce anume să mâncăm pentru a furniza corpului nostru toți macro- și micronutrienții de care are nevoie ca să-și conserve o stare optimă de sănătate, chiar și într-un regim de slăbire?

AMINTEȘTE-ȚI!

Recitește capitolul „Cum să slăbești și să te menții mâncând orice" din *Capcanele dietelor. Dietă pe viață sau stil de viață?*, căci acolo te așteaptă o serie de informații, sfaturi și trucuri pentru organizarea meselor, cumpărături inteligente și gătit.

În ceea ce privește nevoia de siguranță și securitate personală, la un moment dat procesul de slăbire poate fi perceput ca o

amenințare la adresa sănătății. Nu o dată mi s-a întâmplat ca pacienții supraponderali să se blocheze în timpul dietei, de teamă că dacă vor slăbi prea mult se pot îmbolnăvi. De fapt, asocierea dintre a mânca puțin și îmbolnăvirea iminentă este una dintre cauzele îngrășării. Într-un capitol următor, voi detalia modul în care credințele personale limitative interferează cu comportamentul alimentar și îți voi arăta cum le poți reprograma pentru a funcționa în favoarea ta. La modul ideal, ar trebui să înțelegem cu toții că greutatea sănătoasă și stilul de viață echilibrat reprezintă garanții că organismul este în siguranță, la adăpost de bolile și problemele cauzate de obezitate.

Nevoia de iubire și apartenență socială este unul dintre aspectele cu dublu tăiș implicate în procesul schimbării. Pe de o parte ne dorim să fim acceptați și iubiți de cei din jur, pe de altă parte perpetuăm obiceiurile alimentare gurmande cu ocazia diverselor evenimente sau a întâlnirilor cu prietenii și familia. De dragul socializării sau chiar de rușine să nu facem notă discordantă, cădem adesea în capcana mâncatului social, consumând mâncăruri care nu sunt deloc bune prietene cu cântarul sau centimetrul.

Nevoia de recunoaștere socială, de faimă, de a ne impune în fața altor oameni, de a conduce și a fi lider este poate una din cele mai ascunse și mai greu de acceptat deschis, însă este intrinsecă împlinirii umane și profesionale complete. Aspectul fizic plăcut și o siluetă armonioasă, suplă, sunt trăsături pe care le asociem cu succesul. Am întâlnit, însă, și persoane ale căror convingeri se plasează la polul opus; deși trebuia să slăbească din cauza problemelor pe care i le cauza diabetul, una dintre pacientele mele ezita să facă pasul decisiv spre schimbare, de teamă că slăbind își va pierde din autoritatea pe care o câștigase în mediul ei profesional, populat în mare parte de bărbați.

Referitor la nevoile de creștere, lucrurile stau diferit: nu au același caracter stringent și nici nu dispar odată ce sunt satisfăcute, ci motivează individul să se dezvolte în continuare. În sfera dietelor,

acest nivel poate fi asociat cu decizia de a-ți îmbunătăți permanent stilul de viață, nu numai pentru a-ți păstra starea optimă de sănătate fizică, ci și pentru a accesa mai multe izvoare de energie, creativitate și iubire.

Ideal este să le conștientizăm și să ne ocupăm rând pe rând de toate de nevoile, plecând de la baza piramidei, pentru a reuși să ajungem fericiți și împliniți acolo unde ne-am propus. Dar magia schimbării reale, care vizează nivelurile profunde ale personalității noastre, se produce abia atunci când acceptăm provocarea de a ieși din zona de confort.

> *„În fiecare moment al vieții noastre avem de ales între a face un pas înainte către schimbare și a face un pas înapoi către siguranță."*
>
> Abraham Maslow

Pentru ca această gândire în trepte și pe niveluri de acceptare și înțelegere a ființei umane să capete un sens în contextul nostru, te invit să facem un pas către sfârșitul anilor 1980, când specialistul american în comunicare Robert Dilts a găsit o modalitate de a integra viziunea lui Maslow în procesul de schimbare și dezvoltare individuală.

Pornind de la piramida nevoilor umane și păstrând ideea că nivelurile superioare sunt de mai mare profunzime și impact, Dilts a elaborat o piramidă a nivelurilor neurologice, pe care îți propun să o interpretăm în contextul discuției noastre.

Oricât de bine ne-am cunoaște obiectivele – în cazul de față, acela de a slăbi sau de a adopta un stil de viață sănătos – și oricât de concentrați am fi pe îndeplinirea acestora, nu vom reuși să le înfăptuim decât atunci când vom fi înțeles că sunt necesare schimbări la toate nivelurile.

Piramida nivelurilor neurologice, concepută de Robert Dilts

Să presupunem că ai decis să ții o dietă pentru a te debarasa rapid de kilogramele în exces. Și încerci o cură de slăbire după alta, dar de fiecare dată dai greș și recazi în plasa vechilor tale obiceiuri alimentare. În asemenea situații, există o mare probabilitate ca undeva în piramida ta să se creeze dezechilibre.

De pildă, identitatea ta de femeie suplă poate să intre în conflict cu valoarea ta de libertate. Vrei să arăți bine, dar de fapt tu crezi că pentru a reuși nu există altă variantă decât să te supui unor restricții dure? În concepția ta, schimbarea stilului de viață presupune mai multă militărie decât bucurie? Vrei să slăbești, dar trăiești cu convingerea adânc înrădăcinată din copilărie că frumusețea interioară este singura care contează? Toate acestea sunt forme de

bruiaj care intervin în aliniamentul piramidei tale şi îţi sabotează în tăcere, dar sigur, obiectivul de a ajunge la greutatea dorită şi de a te menţine acolo.

Practic, în orice stadiu al schimbării te-ai afla, ai nevoie să te asiguri că nivelurile tale neurologice sunt aliniate, deoarece ele se activează simultan şi ar fi ideal să funcţioneze la unison. Piramida traversează toate zonele trup-minte-spirit; este despre tine şi despre evoluţia ta, despre locul şi momentul potrivit când ai nevoie să intervii ca să reuşeşti ceea ce ţi-ai propus cu adevărat. Pentru că eu cred în efectul conştientizării şi alinierii corespunzătoare a acestor niveluri, îţi voi prezenta pe rând ce presupune fiecare şi cum poate influenţa succesul dietei tale. Mediul, comportamentul, aptitudinile, credinţele, valorile şi identitatea ta trebuie să fie convergente ca să te bucuri de victorie în lupta cu kilogramele în plus.

MEDIUL SAU CE, CÂND, CÂT ŞI UNDE MĂNÂNCI

În mod tradiţional, conform teoriei lui Dilts, mediul corespunde realităţii fizice, spaţiului în care existăm. Aici intră tot ceea ce este în exteriorul nostru şi poate fi perceput prin intermediul simţurilor, fie că vorbim despre oameni, lucruri, locuri, fenomene şi aşa mai departe. Fiindcă este format din extrem de mulţi stimuli, mediul este foarte important în dezvoltarea noastră ca indivizi.

Dacă ne referim la dietă, în această categorie vom încadra tot ceea ce ţine de latura concretă a obiceiurilor alimentare: ce mâncăm (care sunt alimentele pe care le consumăm şi cum le combinăm), când mâncăm (care sunt orele de masă predilecte), unde mâncăm (şi nu mă refer doar la loc – acasă, în oraş ori la birou – ci şi unde anume efectiv: la masa din bucătărie, la biroul de lucru sau pe stradă, pe fugă ori în picioare direct din oala de mâncare) şi, nu în ultimul rând, cât anume mâncăm (ce cantitate de mâncare ne punem în farfurie, de câte ori ne reumplem farfuria, cât ciugulim între mese).

Pentru început, va trebui să te transformi într-un observator al comportamentului tău zilnic, pentru a conştientiza aspectele legate de „mediu". După ce îţi formezi o imagine de ansamblu asupra modului în care decurg mesele tale, vei şti ce anume trebuie să ajustezi pentru a face pace cu cântarul.

În continuare, îţi prezint o selecţie de sfaturi şi recomandări concrete care, odată puse în aplicare, vor regla cele mai importante coordonate ale „mediului". Acestea au prins contur din dorinţa mea de a găsi formula magică a unei vieţi sănătoase, fără diete, fără restricţii (prea mari), fără frustrare. Nu ştiu dacă am reuşit să fac minuni, dar sigur am reuşit să concentrez esenţa filosofiei nutriţionale pe care o promovez şi pe care am numit-o generic Dieta STIL.

JURNALUL ALIMENTAR

Data	Ora	ALIMENT (cantitate/marcă/mod de preparare)	Observații
Mic dejun			
Gustare de dimineață			
Prânz			
Gustare de după-amiază			
Cină			
Gustare de seară			

Activitate fizică	Hidratare, băuturi	Somn

ÎNCEARCĂ ŞI TU!

Jurnalul alimentar. Dacă ai citit prima mea carte, ştii deja că jurnalul alimentar este un instrument pe care îl recomand cu mare încredere. Un astfel de jurnal îţi permite să înregistrezi toate aspectele legate de obiceiurile alimentare pe care le-am enumerat mai sus. Notează ceea ce mănânci, dar şi contextele – locul,

momentul zilei, starea emoțională. Nu omite nici lista alimentelor după care tânjești.

Respectă mesele principale.

Servește micul dejun înainte de ora 10, prânzul nu mai târziu de ora 15 și cina până la ora 20. Trebuie să subliniez că micul dejun este regele tuturor meselor zilnice pentru că în prima parte a zilei poți mânca toate alimentele care îți plac, îți poți face poftele. Până seara ai timp să consumi caloriile acumulate, fără a risca să se depună, iar dacă nu face încă parte din programul tău, ar fi minunat să îl incluzi de acum. De asemenea, ia în considerare faptul că masa principală a zilei este prânzul, nicidecum cina, care ar trebui programată cu cel puțin trei ore înainte de culcare.

Nu mânca zahăr, glucide (carbohidrați) după ora 18.

Deși ar fi ideal, este extrem de dificil să nu mai mâncăm deloc după această oră, în condițiile în care atunci suntem încă la serviciu, în trafic, la cumpărături și ziua încă nu se apropie de final. Dar îți recomand să nu mai mănânci deloc glucide după ora 18: pâine, făinoase, cereale, mămăligă, orez, griș, bulgur, quinoa, paste, tăiței, cartofi, boabe (mazăre, porumb, fasole, năut, linte, soia) și fructe. Dacă nu mai urmează activități fizice intense după astfel de mese, deci nu le dăm ocazia de a se transforma în energie, rămân alături de noi pe termen lung, sub formă de depozite adipoase în jurul taliei și pe coapse.

Nu ciuguli între mese.

Bucură-te de mesele principale consumând alimente sățioase, de calitate, pe care să le savurezi pe îndelete, cu plăcere. Dar nu îți cheltui bugetul zilnic de calorii pe rontăieli sau ciuguleli. Am scris și am spus această frază de nenumărate ori și voi apela la ea de oricâte ori este nevoie: ciugulitul este cel mai dăunător dintre toate obiceiurile alimentare pe care le-am studiat până acum. Renunță și la gustările intermediare, care au neajunsul de a te păstra mereu în legătură directă cu mâncarea, ispitindu-te să îți depășești bugetul zilnic de calorii.

Mănâncă ce vrei, dar ai grijă când și cât.

Dimineața fă-ți poftele, la prânz mănâncă pe săturate, iar seara ține dietă! Cele mai prietenoase alimente cu organismul tău sunt legumele, zarzavaturile, fructele, carnea slabă, peștele și cerealele. Alimentele semipreparate, procesate, cu liste de ingrediente demne de un dicționar de biochimie, ar merita concediate din meniul tău zilnic. De asemenea, mănâncă atât cât ai nevoie pentru a ajunge la senzația de sațietate, bazându-te pe legume, care au volum mare și calorii puține. Evită combinațiile complicate, sosurile, făina, uleiurile, alegând două, maximum trei grupe de alimente pe care să le combini la o masă principală.

> *„Tot ce mănânc a fost catalogat de un medic sau altul drept otravă mortală, iar tot ce nu mănânc a fost dovedit de știință drept indispensabil pentru viață. Cu toate acestea, încă mai trăiesc."*
>
> George Bernard Shaw

Hidratează-te corespunzător.

Pentru fiecare kilogram de greutate corporală, ai nevoie de minimum 25 de mililitri de apă sau ceaiuri neîndulcite, pe care trebuie să îi bei constant pe tot parcursul zilei. Când stomacul îți transmite niște semnale, dar nu îți dai seama dacă îți este foame sau sete, bea un pahar mare cu apă și așteaptă câteva minute. Dacă foamea persistă, înseamnă că te poți așeza la masă, iar dacă senzația s-a domolit înseamnă că ți-era pur și simplu sete.

COMPORTAMENTELE ALIMENTARE SAU CUM MĂNÂNCI

Nivelul comportamental ține de interfața perceptibilă în comunicarea dintre oameni, înglobând fapte, acțiuni și limbaj. Cu alte

cuvinte, se referă la modul în care ne manifestăm într-un mediu dat, la activităţile pe care le pot observa ceilalţi. Totalitatea acţiunilor şi reacţiilor noastre, conştiente şi inconştiente, fac parte din această categorie.

Fiecare dintre noi integrează diferit evenimentele din viaţa sa, în funcţie de experienţele emoţionale, mentale, spirituale sau chiar fizice care i-au marcat trecutul. Aceste evenimente creează diverse gânduri, care la rândul lor generează sau alimentează emoţii. Ce facem atunci când ne simţim copleşiţi? Încercăm să ne apărăm, să ne protejăm, dezvoltând anumite comportamente care să ne ajute să depăşim emoţiile negative. Mecanismul în sine este cât se poate de sănătos; inconştient, identificăm o soluţie pentru starea de disconfort psihologic, pentru a putea fi funcţionali.

Revenind la tema noastră, aceasta este zona rezervată lui „de ce" şi „cum" mâncăm. Problemele intervin când acest comportament, soluţia găsită, are efecte negative pe termen lung asupra sănătăţii şi siluetei noastre. În capitolul următor, vom discuta pe larg despre acest subiect, analizând pe rând toate tiparele de comportament alimentar problematic: mâncatul social, mâncatul senzorial (de poftă), mâncatul compulsiv, mâncatul dezordonat şi mâncatul emoţional.

Primul pas este să conştientizezi că acele kilograme în plus nu sunt numai rezultatul a ceea ce mănânci, ci s-au acumulat şi din cauza modului în care mănânci. Poate apelezi la alimentele menite să te consoleze după o zi grea la serviciu, după o ceartă cu partenerul sau, dimpotrivă, cauţi în farfurie răsplata pentru un proiect de succes. Poate mâncatul a devenit în timp cea mai la îndemână formă de socializare şi excesul este cuvântul de ordine la mesele de familie, la întâlnirile cu prietenii sau la birou. Poate stresul a preluat controlul programului tău zilnic şi mănânci ce şi cum apuci în timpul zilei, iar poftele dau năvală peste tine la căderea serii.

Următorul pas este să accepți că ceea ce faci în acest moment funcționează pe termen scurt, dar poate fi distructiv pe termen lung, și să nu te învinovățești din cauză că îți găsești refugiul în mâncare. Cea mai bună modalitate de a întrerupe acest cerc vicios este să înveți să îți gestionezi timpul, emoțiile și stresul într-un mod care să nu implice mâncarea, formându-ți în paralel obiceiuri alimentare sănătoase.

> *„Omul care crede că poate face un lucru va dobândi întotdeauna priceperea de a-l face."*
>
> David J. Schwartz

Te voi ajuta să identifici comportamentele alimentare care te caracterizează în acest moment, să înțelegi cum funcționează acestea în deserviciul tău și să faci schimbările necesare pentru a-ți reconfigura relația tumultoasă cu mâncarea. Dacă în *Capcanele dietelor* ți-am arătat pe larg ce, când și cât să mănânci, în continuare vom lucra și la „cum", astfel încât mâncatul să își recapete statutul de nevoie fiziologică, la care poți adăuga plăcerea gustului, însă cu condiția de a-ți asculta foamea, pofta, sațietatea și de a te opri acolo unde mâncarea se transformă în dependență, compulsie, obsesie sau exces, dăunând grav sănătății.

Primele două trepte de la baza piramidei constituie ceea ce poți observa, ceea ce poate fi perceput ca atare, fără să fie necesare instrumente suplimentare de interpretare, pentru că sunt strâns legate de realitatea exterioară și de relațiile care o modelează. Mai departe, nivelurile superioare ale piramidei se referă la aspectele interioare ale fiecăruia dintre noi. Nu se văd cu ochiul liber, nu aparțin realității imediate și necesită un efort de conștientizare suplimentar.

ABILITĂȚILE SAU ATUURILE PE CARE TE POȚI BAZA PENTRU A-ȚI SCHIMBA COMPORTAMENTUL ALIMENTAR

Al treilea nivel revine abilităților, competențelor, capacităților, chiar talentului, și reunește toate aptitudinile pe care le poți deprinde prin exersarea repetată a unui comportament benefic, cu scopul de a îndeplini un obiectiv precis. Orice aptitudine începe prin a fi un simplu comportament, iar dacă își dovedește eficiența în timp, se rafinează până în punctul în care se transformă într-o modalitate de rezolvare a unei probleme concrete.

Așadar, nu te îngrijora dacă încă nu ai abilitățile necesare pentru a te debarasa de kilogramele în exces, a te menține la greutatea optimă sau a-ți schimba stilul de viață. Scopul acestei cărți este să-ți ofere soluții concrete de dezvoltare și implementare a unor strategii noi, cu ajutorul cărora îți vei putea atinge obiectivul de a slăbi eficient și durabil.

„*Planificarea este aducerea viitorului în prezent, pentru ca tu să poți face ceva în legătură cu el acum.*“

Alain Lakein

Pe termen lung, nicio schimbare nu poate fi posibilă fără componenta de organizare și disciplină. Planifică-ți succesul, ca să îți sporești șansele de a ajunge acolo unde îți dorești! Setarea unor obiective realiste, măsurabile, care depind exclusiv de acțiunile tale, reprezintă o abilitate importantă pe care trebuie să te bazezi încă de la începutul procesului de schimbare. Un obiectiv de tipul „Vreau să fiu în formă“ este prea vag pentru a-ți putea servi ca reper în redirecționarea comportamentului și în evaluarea progresului, iar unul de genul „Vreau să fiu cea mai frumoasă femeie din lume“ este nerealist, imposibil de atins. De asemenea, este fundamental să îți construiești o motivație puternică, identificând acel lucru esențial din viața ta care te împinge în afara zonei de confort.

Menţinându-ţi motivaţia, îţi vei consolida alte abilităţi esenţiale, precum concentrarea, determinarea şi hotărârea.

Inventariază resursele personale pe care le ai la dispoziţie când începi această călătorie, evitând să subestimezi ceea ce ştii deja şi să supraestimezi ceea ce nu stăpâneşti. Stabileşte apoi etapele pe care trebuie să le parcurgi şi măsoară-ţi constant rezultatele, ca să poţi să faci ajustările necesare pe parcurs. Priveşte obstacolele ca pe nişte provocări – poţi schimba chiar direcţia de mers, dacă împrejurările o impun, dar nu renunţa niciodată la decizia de a ajunge la destinaţie. Nu uita să te bucuri şi să te premiezi pentru victoriile tale, conştientizând ce calităţi ţi-au fost de folos şi ce abilităţi noi ai dobândit.

„Cel mai bun mod de a prezice viitorul este să îl creezi chiar tu!"

Peter Drucker

RĂSPUNDE SINCER!

Fă un exerciţiu de organizare, completând rubricile de mai jos cu aşteptările şi informaţiile pe care le ai în acest moment.

Obiectivul tău final în ..... luni:

_____

_____

_____

Obiectivul tău lunar:

_____

_____

Obiectivul tău săptămânal:

Motivele care te determină să slăbeşti:

Abilităţile care te vor ajuta să slăbeşti:

Cum vei şti că te afli pe drumul cel bun:

Ce răsplată îţi vei oferi pe parcurs:

Pe ce te vei baza când îţi va fi greu să respecţi regulile unui stil de viaţă sănătos:

Cum vei şti că ţi-ai atins obiectivele de slăbit şi de schimbare a stilului de viaţă:

_____

_____

CREDINŢELE ŞI VALORILE SAU CE INFLUENŢEAZĂ RELAŢIA TA CU MÂNCAREA

Mulţi sunt cei care se angajează într-un proces de schimbare, dar majoritatea se blochează înainte să exploreze nivelul atitudinii, ce reuneşte un buchet de idei, credinţe, valori, principii, reguli după care ne ghidăm în viaţă şi este rezultatul a ceea ce am acumulat prin intermediul familiei, prietenilor, colegilor de muncă, şcolii, bisericii, realităţii sociale, politice, mass-media. Aici se regăsesc motivaţiile noastre intime, mecanismele de apărare şi filtrele de percepţie inconştientă a realităţii, cuprinzând aspectele de natură mai subtilă ale modului nostru de a gândi şi a simţi.

Cu ajutorul acestor structuri subconştiente, ne definim şi ne dirijăm acţiunile şi reacţiile. Este adevărat că multe din ele sunt specifice fiecărui context de viaţă, dar nucleele credinţelor şi valorilor noastre converg către o rădăcină comună. Acest nivel are o importanţă cu totul şi cu totul specială, aici aflându-se, în multe cazuri, cheia pentru a descătuşa puterea personală. Poate nu ţi-ai dat seama până acum, dar inclusiv în procesul de slăbire sunt implicate credinţele tale limitative şi cele constructive. Ce convingeri personale ai? Care sunt cele care te ajută să ajungi la cea mai bună variantă a ta şi care sunt cele care te încurcă? Ce conflicte interioare apar din această cauză?

> *„Nu există o barieră mai mare în calea fericirii decât teama că nu o merităm."*
>
> Nathaniel Branden

Să ne imaginăm că vorbim despre o femeie de succes, cu o minte sclipitoare, cu performanţe notabile la locul de muncă, un adevărat model pentru cei din jur, dar... cu probleme serioase de sănătate, cauzate de alimentaţia haotică şi excesivă. Faptul că reuşeşte să bifeze fără reproş toate sarcinile de lucru, dar nu are deloc grijă de ceea ce mănâncă ne spune ceva. În ce investeşte prea mult şi pentru ce sector al vieţii nu îşi găseşte resursele necesare? Într-un asemenea caz, trebuie identificate atuurile care o fac să fie organizată la birou şi ce anume nu o lasă să procedeze la fel în privinţa alimentaţiei. Ce credinţă, ce valoare personală intervine în această schemă şi creează un dezechilibru? Poate consideră că munca este prea solicitantă, răpindu-i libertatea, aşa că alimentaţia rămâne singura zonă la îndemână în care se poate manifesta liber, instinctiv?

Gândul precedă acţiunea, astfel încât o serie de convingeri pozitive te pot ajuta să acţionezi în direcţia îndeplinirii obiectivelor pe care ţi le-ai stabilit, cu şanse mai mari de a ajunge la rezultatul dorit. La fel de adevărat este şi faptul că propriile convingeri sunt cele care te-au determinat să adopţi comportamentele alimentare problematice responsabile de numărul prea mare de kilograme sau de starea de sănătate precară. Şi nu numai, căci fiecare domeniu al vieţii îşi datorează aspectul actual celor mai ascunse gânduri ale tale despre ceea ce reprezinţi tu ca om, despre sensul vieţii şi despre relaţiile cu oamenii din jur.

Fiecare dintre noi are o imagine proprie a modului în care consideră că ar trebui să stea lucrurile. Dacă o persoană cu pregătire medie se simte puternică şi încrezătoare, asta va transmite şi interlocutorului său, iar şansele sale de a primi postul pe care şi-l doreşte vor creşte invers proporţional cu ale unui competitor temeinic pregătit, dar care îşi freacă mâinile de emoţie, ezită de fiecare dată când deschide gura şi atunci când vorbeşte îi tremură vocea. Puţine lucruri reprezintă o ameninţare mai mare pentru îndeplinirea ţelurilor tale decât convingerile autolimitative, cele care îţi picură în gânduri otrava neîncrederii în forţele proprii.

„Desigur, ți s-au întâmplat lucruri îngrozitoare. Ai suferit mult sau poate că treci chiar acum printr-o perioadă dificilă. Dar cred că ai puterea să-ți alegi atitudinea chiar și în cele mai dificile împrejurări. Nu spun că este ușor. Dar alegerea îți aparține, aceasta este realitatea."

Jeff Keller

În ciuda impresiei pe care ți-o creezi în momentele apăsătoare ale existenței, foarte puține situații dificile cu care te confrunți sunt fără ieșire, iar ție îți revine responsabilitatea de a identifica aspectele pozitive. Dincolo de orice experiență care te pune într-o poziție nefavorabilă pândește o oportunitate de învățare și dezvoltare. Fără problemele care te-au adus în fața acestei cărți, nu ai fi avut șansa de a porni în ceea ce va deveni poate cea mai puternică experiență de modelare a propriei persoane și a stilului de viață. Nu uita că modul în care îți șlefuiești convingerile va dicta scenariul după care se va desfășura viitorul. În capitolul dedicat credințelor îți voi arăta cum poți descoperi elementele-cheie ale viziunii tale asupra vieții și cum poți întoarce aceste lucruri în favoarea ta, pentru a-ți atinge obiectivele de slăbit și menținere.

Același rol modelator pentru comportamentul tău îl joacă și setul de valori personale, sistemul de referință în care alegerile, contextele și relațiile capătă un sens pentru fiecare dintre noi, reprezentând fundamentul vieții armonioase și echilibrate. Ca să faci față provocărilor pe care viața ți le scoate în cale, ai nevoie de o rezervă substanțială de încredere în forțele proprii și de stimă de sine. Valorile au fost comparate adeseori cu niște stâlpi de rezistență care susțin construcția complexă a sinelui. Raportându-te la acestea, îți este mult mai ușor să îți asumi decizii importante în situații neprevăzute. Rezultatele pozitive îți aduc o satisfacție mult mai mare dacă le trăiești prin filtrul principiilor după care te ghidezi în viață. Atunci când îți cunoști valorile și îți stabilești destinația, nimic nu te mai poate opri.

„Adevăratul risc în viață constă într-o viață fără riscuri. Nu poți câștiga dacă nici măcar nu intri în joc."

Robin Sharma

De aceea, pentru a putea alinia toate nivelurile piramidei neurologice, este esențial să îți cunoști valorile. De identificarea corespunzătoare a setului de valori personale depinde o mare parte din capacitatea noastră de a face ca schimbarea pe care ne-o dorim să devină realitate. Așadar, ce valoare este mai importantă pentru tine? E vorba despre stabilitate la serviciu sau acasă ori despre siguranța financiară? Este dorința de a deveni „cineva", de a însemna ceva în viața altora? Sau poate nevoia de diversitate, de aventură, de a trăi tot timpul experiențe noi? E libertatea de a face mereu ceea ce simți? E dezvoltarea personală, dorința de a te autodepăși? E bucuria de a-i ajuta pe ceilalți?

RĂSPUNDE SINCER!

Valorile personale. Completează răspunsurile la întrebările de mai jos, concentrându-te strict asupra lucrurilor relevante pentru tine și încercând să te detașezi de rețetele predefinite pe care le-ai absorbit din exterior de-a lungul timpului, dar care consideri că nu te reprezintă.

1. Ce este important pentru tine din punct de vedere fizic, în ceea ce privește starea ta de sănătate și de vitalitate? (De ex.: să mănânci sănătos, să faci sport zilnic, să te hidratezi corespunzător, să atingi o greutate normală etc.)

2. Ce contează pentru tine din perspectiva carierei și a dezvoltării profesionale? (De ex.: să aprofundezi domeniul în care lucrezi, să te integrezi într-un grup de oameni de succes, să înveți și să te perfecționezi permanent, să te bucuri de recunoaștere la locul de muncă, să promovezi pe un post de conducere etc.)

3. Care sunt preocupările tale din punct de vedere financiar? (De ex.: să câștigi o anumită sumă pe lună, să economisești un procent din ce câștigi, să îți sporești cunoștințele în domeniul financiar etc.)

4. Ce are cea mai mare relevanță pentru tine în relațiile cu cei dragi (părinți, copii, partener de viață, prieteni)? (De ex.: să petreci minimum două ore pe zi în compania lor, să le fii alături atunci când au nevoie de tine, să îi iubești și să îi sprijini necondiționat etc.)

5. Ce este esențial pentru tine în procesul de dezvoltare personală? (De ex.: să citești zilnic un număr de pagini, să mergi la un curs o dată pe lună, să te întâlnești cu oameni care te inspiră și de la care poți învăța lucruri noi, să asculți audiobook-uri sau discursuri motivaționale etc.)

6. Cum îți dorești să contribui la binele celorlalți oameni? (De ex.: să le arăți aprecierea și recunoștința ta, să donezi bani lunar, să le transmiți lecțiile de viață pe care le-ai învățat la rândul tău, să îi ajuți oferindu-le timpul și ideile tale etc.)

7. Pe ce pui accentul în privința recreerii, odihnei și relaxării? (De ex.: să nu lucrezi în weekend, să ai două concedii pe an, să mergi săptămânal la pescuit, să ieși de două ori pe săptămână la film etc.)

Recitind răspunsurile pe care le-ai dat mai sus, încearcă să le găsești corespondentele în lista valorilor umane de pe pagina următoare, continuând să te gândești la ce este cu adevărat important în viață pentru tine.

Păstrează această listă deschisă și completeaz-o cu acțiuni care îți hrănesc valorile și în același timp se înscriu pe drumul schimbării pe care ți-ai propus să o faci. Identifică, de asemenea, care sunt acțiunile prin care îți autosabotezi evoluția, încălcându-ți propriile valori. Așa vei descoperi ce anume trebuie să reconsideri, să consolidezi sau să abandonezi, pentru a reuși. În momentul în care valorile tale vor fi în simbioză cu motivația pentru schimbare și cu parcursul tău, îți va fi imposibil să nu ajungi acolo unde ți-ai propus.

Valorile umane

Ambiţie	Disciplină	Onoare
Apreciere	Distracţie	Optimism
Autenticitate	Diversitate	Pace
Autoritate	Dragoste	Perseverenţă
Blândeţe	Egalitate	Prietenie
Bunătate	Evoluţie	Profesionalism
Candoare	Fidelitate	Putere
Cinste	Frumuseţe	Realizare
Colegialitate	Generozitate	Respect
Compasiune	Inspiraţie	Responsabilitate
Comunicare	Integritate	Sănătate
Creativitate	Iubire	Siguranţă
Credinţă	Încredere	Sinceritate
Cunoaştere	Înţelegere	Sprijin
Curaj	Înţelepciune	Succes
Dedicare	Libertate	Toleranţă
Delicateţe	Linişte	Utilitate
Demnitate	Muncă	
Dezvoltare	Omenie	

Alege-ţi zece valori care crezi că te definesc cel mai bine şi pe care pui accentul în mod special.

Din aceste zece valori, te invit să tai cinci la care poţi renunţa, în aşa fel încât să rămâi cu cele mai importante cinci valori.

Privește cu atenție cele cinci valori rămase și fă o ultimă selecție, renunțând la încă două. Ai acum în față cele trei valori de bază pentru tine. Ele îți ghidează pașii și îți influențează deciziile, comportamentul și modul de a gândi, în mod conștient sau inconștient.

Valori invizibile. Ce altceva te caracterizează în așa mare măsură, încât nici nu te-ai gândit să adaugi la listă, presupunând că se subînțelege? Răspunzând la această întrebare vei afla valoarea ta principală (valoarea-nucleu).

_____

Gândindu-te la valorile personale pe care le-ai identificat, completează următoarele fraze:

Simt că îmi respect valoarea 1 _____ atunci când

_____

Simt că îmi respect valoarea 2 _____ atunci când

_____

Simt că îmi respect valoarea 3 _____ atunci când

_____

Simt că îmi respect valoarea principală _____ atunci când _____

Simt că îmi încalc valoarea 1 _____ atunci când

_____

Simt că îmi încalc valoarea 2 _____ atunci când

_____

Simt că îmi încalc valoarea 3 _____ atunci când

_____

IDENTITATEA SAU CEEA CE TE DEFINEȘTE CA PERSOANĂ

Răspunsul la „Cine sunt eu?" sintetizează percepția pe care o ai despre ceea ce reprezinți pentru tine și pentru ceilalți oameni. De cele mai multe ori, îmbracă forma unui cumul de sub-identități raportate la diverse contexte. De exemplu, o femeie este în același timp mamă, soție, soră, prietenă, șefă, colegă, profesionistă într-un domeniu etc. Altfel spus, este vorba despre rolurile pe care le deții în viața ta și despre modul în care reușești să le echilibrezi. Tot aici, punem accent pe conceptul de apartenență, cel care stabilește grupul de referință pentru tine, la care te raportezi atunci când faci parte dintr-o echipă, o comunitate.

Aș vrea să îți vorbesc în continuare despre Roata vieții, un test-instrument creat de expertul în dezvoltare personală Anthony Robbins, care, pe lângă o viziune fidelă asupra persoanei care ești în acest moment, îți oferă un indiciu extrem de prețios, și anume îți arată în care dintre ariile vieții trebuie să investești timp și energie pentru a obține echilibrul și armonia pe care le meriți și ți le dorești. Dacă ar fi să spui un singur lucru despre tine, care ar fi acela? Care sunt prioritățile tale? Ce te diferențiază de ceilalți?

„Eu nu sunt ceea ce mi se întâmplă, eu sunt ceea ce aleg să devin."

Carl Jung

Roata vieții te va ajuta să îți definești cu ușurință identitatea, să îți analizezi și să îți pui în ordinea priorităților diversele roluri, astfel încât să te apropii cât mai mult de imaginea a ceea ce îți dorești să

devii în urma procesului de schimbare pe care ți l-ai asumat. Nu numai că vei ajunge să te cunoști mai bine, ci vei descoperi și cum să îți folosești la maximum calitățile și atuurile personale, pentru a reuși să slăbești și să îți îmbunătățești starea de sănătate.

RĂSPUNDE SINCER!

Roata vieții. În primă fază, răspunde la întrebările ajutătoare – cele opt arii pe care le vei evalua îți definesc existența de zi cu zi.

Sănătatea și forma ta fizică

Cum apreciezi forma fizică și starea ta de sănătate din momentul de față?

Cât de mulțumitor este nivelul tău de energie și bună dispoziție dintr-o zi obișnuită?

Cum te simți la greutatea actuală?

Împlinirea emoțională

Cum decurge viața ta de zi cu zi, din punct de vedere al calmului și al stabilității emoționale?

Cât de des experimentezi senzația de bucurie și de împlinire pe plan emoțional?

Care este gradul de echilibru pe care îl manifești zi de zi, când apar provocările emoționale?

Relațiile cu familia și prietenii

Cum funcționează relațiile tale cu membrii familiei?

În ce măsură îți aduc fericire și împlinire relațiile tale sentimentale?

Cum apreciezi calitatea interacțiunilor tale cu prietenii și colegii?

Distracția și relaxarea

Care este gradul de eficiență de care dai dovadă în îndeplinirea sarcinilor și obiectivelor zilnice?

Cât de mulțumitor este timpul pe care îl ai la dispoziție pentru a te bucura de pasiunile tale?

În ce măsură consideri că reușești să îmbini și să îți îndeplinești sarcinile personale și profesionale?

Profesia și cariera

Câtă mulțumire îți aduce domeniul în care activezi în momentul de față?

Câtă satisfacție îți aduce locul de muncă actual?

În ce măsură ceea ce faci acum în cariera ta te apropie sau te îndepărtează de scopul tău în viață?

Situația financiară

Cât de sigură ți se pare situația ta financiară actuală?

Cum apreciezi remunerația muncii tale, în raport cu meritele pe care le ai?

Care crezi că este nivelul tău actual de bunăstare financiară?

Contribuția în societate

Cum apreciezi capacitatea ta de a te bucura de viață?

Cum apreciezi abilitatea ta de a împărtăși din talentele și cunoștințele tale cu cei din jur?

Cât de mult te apropii de îndeplinirea scopului tău în viață?

Dezvoltarea personală

Cu ce notă evaluezi capacitatea ta de a lua deciziile potrivite la momentul oportun?

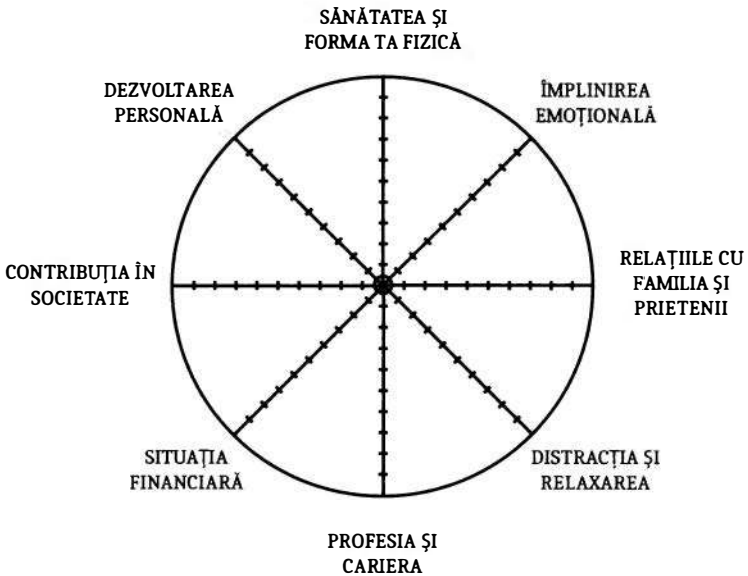
Cât de mult simți că te apropii de ceea ce ți-ai dori să devii pe plan uman?

Ce notă îți dai pentru sinceritatea cu care ai răspuns până acum la întrebările anterioare?

Evaluează-ți apoi răspunsurile, acordându-ți o notă de la 1 la 10 pentru fiecare arie și marcând punctajul pe pe roata din ilustrație. Ia în considerare faptul că centrul cercului are valoarea 0, iar marginea cercului 10. La final, unește toate punctele marcate de tine cu o linie sau cu un arc de cerc.

Cum arată roata ta? Te poți situa și în jurul nivelului 3 cu toate ariile, bifând din toate câte puțin, iar roata este rotundă, echilibrată, semn că funcționezi armonios. Nu trebuie să vânezi perfecțiunea cu orice preț, să te situezi la cel mai înalt nivel în toate punctele vieții tale și nici să stagnezi la stadiul de victimă din cauză că nu poți sau nu ai timp să ai grijă de tine. Dar, dacă roata ta are zimți,

analizează care sunt zonele tale bine reprezentate în raport cu cele deficitare și vezi unde rămâne loc pentru îmbunătățiri, căci următoarele capitole te vor ajuta să te apropii din ce în ce mai mult de cea mai bună versiune a ta.



Capitolul 3

SPUNE-MI CUM MĂNÂNCI CA SĂ ÎȚI SPUN CUM SĂ SLĂBEȘTI

Fii bine cu tine și asta se va reflecta și în oglindă!

RELAȚIA CU MÂNCAREA: *IT`S COMPLICATED*

O relație sănătoasă cu mâncarea înseamnă să privești și să accepți mâncatul ca pe o nevoie fiziologică pe care o satisfaci cu plăcere, ținând cont de necesitățile organismului tău și ascultându-l atunci când își atinge limitele. Dar cum e posibil să mănânci cu plăcere și să îți impui și limite, mai ales dacă alimentele din farfurie sunt extraordinar de bune, îți îmbată toate simțurile, îți bucură sufletul și îți amintesc de copilăria fără griji și greutăți? Dacă se întâmplă să te afli și într-un context de sărbătoare sau relaxare, cum ar fi în concediu sau după o zi grea de lucru, alături de persoana iubită sau împreună cu prietenii, atunci mâncarea depășește cu siguranță bariera nevoii fiziologice, devenind o bucurie reală, o emoție, o plăcere pe care ai vrea să o prelungești cât mai mult.

> *„Nu există dragoste mai sinceră decât dragostea pentru mâncare."*
>
> George Bernard Shaw

Am întâlnit de multe ori persoane care se considerau dependente de ciocolată, paste ori pâine, sau care pur și simplu mi-au mărturisit că le-ar fi foarte greu să renunțe la alimentele preferate, temându-se că asta presupune adoptarea unui nou stil de viață. Soluția este nu să renunți la alimentele favorite, ci, dimpotrivă, să le păstrezi în dieta ta, ca mâncatul să rămână în continuare o plăcere, dar să le consumi cu măsura potrivită.

Te întrebi probabil dacă acest concept de dependență alimentară are o bază reală, științifică. Definiția din dicționar ne arată că adicția reprezintă incapacitatea de a controla un anumit comportament, în ciuda consecințelor fizice și psihologice cunoscute. Din această perspectivă, putem considera că unii dintre noi se confruntă cu o adicție, în condițiile în care continuă să consume alimente pline de zahăr sau grăsimi în cantități nepotrivite, cu

consecinţe grave asupra sănătăţii, fără să ţină seama de avertizările sau recomandările medicilor.

Dependenţa alimentară poate fi privită ca parte a dependenţelor de substanţe cu tropism cerebral, precum alcoolul şi drogurile. Din ce în ce mai multe studii demonstrează similitudini clinice, neurobiologice şi fiziopatologice între dependenţa de droguri sau alcool şi cea alimentară. La fel ca drogurile, zahărul, sarea sau grăsimile declanşează în creier producţia de endorfine, dopamină şi serotonină – supranumite moleculele fericirii –, oferind senzaţia instantanee de plăcere. Odată experimentat sentimentul plăcerii indus de secreţia de endorfine prin consumul repetat al unor alimente, la nivel cerebral se dezvoltă asocierea puternică între acestea şi starea de bine. Practic, în creier se creează şi se consolidează o buclă de legătură între alimentele care conţin zahăr, sare, grăsimi şi plăcere.

„*Arta cu cei mai mulţi adepţi rămâne totuşi arta culinară.*“

Valeriu Butulescu

Din punctul meu de vedere, adicţia sau dependenţa alimentară nu este atât de dură precum dependenţa de droguri, alcool sau tutun, ci reprezintă într-o mare proporţie o formă de dependenţă emoţională. Nu sunt puţini nici cei care consideră că mâncatul emoţional înseamnă lipsă de autocontrol şi se învinovăţesc pentru asta. Dar experienţa mea de până acum mi-a arătat că rareori se întâmplă ca mâncatul emoţional să fie cauzat de lipsa de autodisciplină, deşi de multe ori aşa pare. În realitate, suntem prinşi într-un carusel al emoţiilor, de la tristeţe la bucurie, de la dezorientare la încântare, de la furie la frustrare, iar mâncarea ne ajută să le „digerăm“ sufleteşte mai uşor.

Nu întâmplător, mâncatul emoţional se manifestă cel mai adesea seara, atunci când se face simţită oboseala şi intervine nevoia firească de relaxare. Nu este deloc plăcut să trăieşti o emoţie

negativă, iar problemele de peste zi au nevoie de o supapă de evacuare, pe care mulți dintre noi o găsesc în fața farfuriei pline până la refuz cu cartofi prăjiți, a casoletei cu înghețată, a cutiei de pizza extra-large, a pungii de chipsuri sau de alune, și lista poate continua la nesfârșit cu orice alimente de care ți-e poftă în astfel de momente. Mâncarea îți oferă o alinare aproape instantanee, deoarece îți modifică echilibrul chimic al organismului, responsabil de starea de bine, îți distrage atenția de la sentimentele negative și îți schimbă starea de spirit.

„*Gastronomia este arta de a folosi hrana pentru a crea fericire.*“

Theodore Zeldin

Așadar, cred că ești de acord cu mine când spun că mâncarea nu se mai poate rezuma la a fi o necesitate fiziologică, a depășit de multă vreme stadiul de hrană și, de-a lungul zecilor de mii de ani de evoluție a mijloacelor de trai, a ajuns la rangul de plăcere, *fine art, gourmet*, purtătoare de stele Michelin. Varietatea deliciilor de care nu ne desparte astăzi decât distanța dintre mână și bunătățile din frigider sau de pe rafturile supermarketurilor ne permite să ne raportăm la mâncare ca la una dintre marile plăceri ale vieții. Nimic neobișnuit sau condamnabil până acum. Problemele apar atunci când nu ținem cont de cantitatea, frecvența, combinația sau momentul în care mâncăm.

Te-ai întrebat vreodată de ce mănânci? Un astfel de exercițiu de introspecție aparent simplu poate scoate la iveală o serie de informații despre comportamentul tău alimentar. „De foame“ ar fi probabil răspunsul cel mai corect și comportamentul cel mai firesc, căci dacă am mânca de foame cu adevărat nu ne-am confrunta cu avalanșa de kilograme în plus, nu s-ar mai crea nicio ocazie pentru apariția colăceilor de grăsime pe abdomen. Realitatea este mult mai nuanțată și, așa cum vei descoperi în cele ce urmează, în spatele gestului aparent simplu de a duce mâncarea la gură se află o serie întreagă de mecanisme psihologice, sociale și emoționale.

Să începem prin a discuta despre foamea propriu-zisă, setând astfel un punct de referinţă la care să ne raportăm atunci când analizăm diversele comportamente alimentare. Specialiştii au stabilit chiar şi o scală a senzaţiei de foame, care descrie diversele stadii prin care trece corpul înfometat.

Foamea uşoară. Parcă ai mânca, parcă nu. Simţi în stomac ceva vag, ca un gol care apare şi dispare repede. Dacă semnalele nu sunt mai puternice şi nu persistă, un pahar de apă este suficient pentru a elimina această senzaţie pentru moment. Facem de multe ori greşeala de a ne aşeza la masă, sau, mai rău, de a ne repezi la o pungă cu chipsuri sau covrigei de fiecare dată când avem impresia că ne este foame, dar de fapt corpul încearcă să ne transmită că este însetat. Bea un pahar mare cu apă sau un ceai neîndulcit de fiecare dată când nu ai certitudinea că îţi este foame. Dacă senzaţia de nelinişte din stomac persistă după 5 minute, înseamnă că ai ajuns la treapta următoare. Şi, fiindcă ai băut apă, este puţin probabil să mănânci mai mult decât trebuie.

Foamea moderată. Acum stomacul începe să te împungă uşor. Îţi creează un oarece disconfort, iar senzaţiile pot deveni chiar dureroase. Stomacul tău scoate sunete ciudate din ce în ce mai frecvente sau începi să te balonezi. Într-adevăr, acum a sosit momentul să mănânci. Cu cât ai un program mai organizat al meselor, cu atât mai uşor de interpretat vor fi şi aceste senzaţii fizice care apar la intervale egale. Dacă ţi-ai creat o rutină în acord cu nevoile corpului tău, acesta va funcţiona ca un ceasornic şi îţi va deveni un aliat fidel în menţinerea comportamentului alimentar echilibrat.

Foamea puternică. Stomacul nu glumeşte şi nici nu mai are răbdare. Când foamea atinge cote înalte, începe să te doară stomacul, transpiri fără un motiv aparent, tremuri. Starea de spirit se modifică vizibil, căci acum se instalează nervozitatea, irascibilitatea, iar capacitatea de concentrare parcă te-a părăsit definitiv. Evită să ajungi în această fază, în care poate apărea tentaţia de a te supraalimenta, pentru a compensa foamea îndurată.

Senzaţia de leşin. Dacă simţi că nu te mai ţin picioarele de foame, vederea devine tulbure, înceţoşată, ai o senzaţie persistentă de rău şi ameţeşti, aflându-te în pragul stării de leşin, înseamnă că a trecut mult prea mult timp de la masa anterioară şi este cazul să te hrăneşti. Ca şi în ultimul caz pe care l-am descris mai sus, nici acesta nu este un punct în care să îţi doreşti să ajungi, din cauză că îţi dereglezi relaţia cu mâncarea şi, mai grav decât atât, îţi pui în pericol sănătatea.

Poate până acum nu te-ai gândit niciodată la foame din această perspectivă, dar contează şi zona corpului în care se naşte senzaţia respectivă. Poţi extrage astfel indicii importante despre cum funcţionează stimulii care te determină să mănânci, influenţându-ţi comportamentul alimentar.

Foamea mentală poate fi uşor recunoscută după faptul că gândurile preced senzaţia fizică. Practic, în absenţa oricăror impulsuri fizice, mintea încearcă să te convingă să ciuguleşti repede ceva: „Trebuie să mănânc ca să prind putere.", „Am nevoie să mănânc ca să nu-mi fie rău mai târziu.", „Dacă nu mănânc, o să mă ia cu ameţeală.". Ascultă-ţi cu atenţie gândurile, dar întârzie orice tip de acţiune în acest sens dacă nu se bazează pe altceva decât pe anxietate sau anticipare.

Foamea senzorială poate fi definită ca o senzaţie care se formează în cavitatea bucală, activată de mirosul, văzul, auzul sau chiar amintirea unor alimente extrem de gustoase. Nevoia imperioasă de a mânca începe din gură, unde tânjeşti să simţi un anumit gust, şi persistă în creier: te gândeşti cu poftă numai la alimentul dorit. Îţi este cu siguranţă familiară expresia „Îmi plouă în gură." – ei bine, parcă a fost inventată pentru a explica acest tip de foame.

Foamea emoţională se naşte în piept şi semnalează nevoia de a pansa sau amplifica o stare cu ceva bun de mâncare. Fiecare dintre noi traversează o gamă largă de emoţii pozitive şi negative, iar atunci când acestea ating o anumită intensitate, preiau controlul

asupra gândurilor şi senzaţiilor noastre. Uneori, oamenii aflaţi sub imperiul unei emoţii puternice apelează la mâncare ca la un arbitru, un calmant sau un prieten.

„*Fie ca hrana să-ţi fie medicament şi medicamentul hrană.*"

Hipocrate

Foamea fizică se simte în stomac şi apare atunci când corpul începe să îţi transmită semnale că are nevoie de combustibil, de energie, pentru a-şi desfăşura procesele interne şi a te ajuta să bifezi sarcinile zilnice pe care le ai de îndeplinit. Trebuie să ai în vedere faptul că foamea fizică este răbdătoare, iar indiciile apar treptat: golul din stomac, bolboroselile, zgomotele din stomac, eventual o ameţeală uşoară.

Senzaţiile te îndeamnă să mănânci în curând, dar nu te forţează să mănânci chiar atunci, pe loc, mai ales dacă eşti în miezul unei activităţi importante. În schimb, celelalte tipuri de foame au acest caracter de urgenţă. Dacă nu mănânci atunci când te confruntţi cu foamea reală, senzaţiile persită, eventual se accentuează. Pe măsură ce corpul primeşte combustibilul necesar, foamea dispare discret şi este urmată de o stare de bine. Nu reapare decât câteva ore mai târziu, după ce organismul şi-a consumat resursele pe care i le-ai oferit la masa anterioară.

Dacă foamea devine dureroasă, poate semnifica o afecţiune gastrică sau duodenală (adică ulcer sau gastrită). Toate celelalte tipuri de foame se pot trata sau păcăli cu apă, ceai sau tot feluri de alte tertipuri, dar nu te sfătuiesc să faci asta cu foamea reală. Mai ales dacă este persistentă, dacă apare imediat după ce ai mâncat sau la câteva ore, dacă este însoţită de gust acru sau amar şi cere „ceva făinos" de tipul pâinii prăjite sau covrigeilor uscaţi pentru a fi potolită, înseamnă că problema este serioasă şi nu trebuie tratată nici cu apă, nici cu covrigei. Consultă medicul de familie sau un medic gastroenterolog pentru diagnosticare şi tratamentul corect.

Fă acest exercițiu data viitoare când vei simți că îți este foame. Încearcă să identifici de unde vine senzația. Ce anume te îndeamnă să mănânci? Unde se simte foamea?

Ca și atunci când ne este foame, în timp ce mâncăm, organismul traversează o serie de senzații extrem de relevante pentru determinarea comportamentului alimentar al celui care se hrănește.

Senzația plăcută de satisfacție. Simți gustul mâncării, felul în care se îmbină aromele, încântându-ți simțurile. Este un moment plăcut, asociat cu relaxarea și cu ceea ce se poate numi bucuria de a mânca.

Senzația de saţietate. Se instalează atunci când îți simți stomacul liniștit, umplut rezonabil. Pofta de mâncare a scăzut simțitor și acum te-ai putea ridica de la masă fără nicio frustrare.

Senzația de îmbuibare. Deja stomacul este mai mult decât plin, a depășit senzația de saţietate. Hainele și cureaua de la pantaloni încep să te strângă.

Senzația de balonare. Se creează impresia unei greutăți neplăcute în abdomen și te simți ca și cum tocmai ai fi înghițit un bolovan. Nu mai există cale de scăpare: este musai să desfaci cureaua pantalonilor sau să îi lărgești strânsoarea, pentru a detensiona zona abdominală.

Senzația de greață. Se instalează starea de rău, cu o durere răspândită difuz în abdomen și senzație de greață. Nu îți găsești locul, te miști și respiri greu din cauza stomacului prea plin și prin minte îți trec tot felul de gânduri: „Ce-o fi fost în capul meu de am mâncat atât de mult?".

Starea neutră. Există și acest stadiu al relației cu mâncarea, în care, indiferent dacă există alimente prin preajmă sau la îndemână, nu le iei în considerare pentru că te preocupă cu totul altceva și ai o stare de bine.

Am discutat despre foame, ca stare funcțională periodică a organismului, și despre senzațiile fizice care o însoțesc, dar, așa cum te-am prevenit, comportamentul alimentar implică o serie de factori psihologici, sociali sau emoționali care nuanțează modul în care ne raportăm la mâncare. Acesta însumează toate obiceiurile, manifestările și modalitățile de acțiune care au legătură cu ce, când, cum, unde și de ce mănânci. În majoritatea covârșitoare a cazurilor, relația cauză-efect dintre a-ți fi foame și a mânca este înlocuită de o variantă mult mai complicată.

CUM NE-AU ÎNVĂȚAT FAMILIA ȘI SOCIETATEA SĂ MÂNCĂM

Comportamentul alimentar al fiecăruia dintre noi este influențat de o multitudine de factori: cei de comportament alimentar preluat din familie, prezenți în peste 50% din cazurile de obezitate, cei biologici, care țin de fiziologie și stimulii senzoriali, cei psihologici și emoționali sau cei sociali (mediu, religie, statut social).

Ți se va părea o idee cel puțin inedită în primă fază, mai ales dacă părinții sau bunicii tăi nu se confruntă cu problemele de greutate care te apasă pe tine. Cum este posibil să fi moștenit comportamentul alimentar care ți-a adus un surplus de kilograme de la membrii familiei tale trași ca prin inel? Nu numai că organismul fiecărei persoane se dezvoltă diferit, dar și mâncarea de astăzi are altă calitate, proveniență și valoare nutritivă decât în trecut. Dar există un lucru pe care îl avem în comun cu toate generațiile de dinaintea noastră: felul în care ne raportăm la mâncare.

Mai mult decât o nevoie fiziologică, mult mai mult şi decât o plăcere, mâncarea reprezintă una dintre cele mai des întâlnite modalităţi prin care ne exprimăm iubirea. Sunt absolut sigură că nu îţi este nici ţie străină ideea că „dragostea trece prin stomac". Uneori chiar mai mult decât prin mângâieri, îmbrăţişări sau declaraţii, dragostea mamei pentru copil, a bunicilor pentru nepoţi sau cea dintre soţi găseşte o cale de împlinire prin intermediul mâncării. Preocuparea pentru procurarea alimentelor preferate, dedicarea cu care sunt pregătite bunătăţile, dar şi servirea acestora din abundenţă reprezintă un limbaj codat ale cărui semnificaţii cuprind grija, dragostea, atenţia, afecţiunea.

„Plăcerea unei mese bune aparţine tuturor vârstelor, tuturor condiţiilor, în toate ţările şi în toate zilele; ea poate fi asociată cu toate celelalte plăceri şi rămâne în cele din urmă să ne consoleze de pierderea celorlalte."

Jean Anthelme Brillat-Savarin

Mâncarea bună a fost cândva un lux rezervat numai celor binecuvântaţi de soartă, de aceea a devenit sinonimă cu răsfăţul. Pe de altă parte, pentru mulţi oameni poate fi extrem de dificil să îşi exprime sentimentele într-un mod articulat, să îşi deschidă sufletul. Ce noroc că există mâncarea pentru a îndeplini aceste sarcini în locul cuvintelor profunde sau al gesturilor de afecţiune! De fapt, eu nu l-aş numi noroc, din cauză că un astfel de mecanism de acţiune şi gândire devine responsabil pentru relaţia strânsă cu mâncarea din care nu avem de câştigat decât multe kilograme în plus.

Reuniunile cu prietenii, colegii sau membrii familiei gravitează de obicei în jurul meselor îmbelşugate. Dacă noi considerăm că mâncarea ne uneşte, nu este de mirare că rămânem în continuare ţintuiţi la masă până devorăm cele trei feluri obligatorii, chiar dacă ne-am săturat undeva între supă şi felul al doilea. În cultura noastră, a termina totul din farfurie este o virtute.

Asta înseamnă să îţi cultivi norocul („Mănâncă până la ultima bucăţică, altfel îţi pierzi norocul!"), să câştigi recompensele mult dorite („Dacă vrei să primeşti desert, trebuie să mănânci tot ce ţi-am pus în farfurie."), să nu nesocoteşti şansa care ţi s-a oferit în viaţă („Alţii ar da orice să mănânce ce am pus acum pe masă."). Nici mie nu îmi place deloc ideea de a risipi mâncarea, dar există o alternativă mult mai sănătoasă, economică şi corectă din punct de vedere etic: mănâncă atât cât îţi cere organismul, nu emoţia de moment, iar dăţile viitoare cumpără şi găteşte mai puţin, în funcţie de nevoile tale reale.

Pe de altă parte, la toate aceste obiceiuri dobândite în familie se adaugă şi multitudinea de semnale cu care ne bombardează societatea în perpetuă transformare în care trăim. În primul rând, ne lăsăm ademeniţi de tentaţiile frumos ambalate şi intens procesate de pe rafturile hipermarketurilor.

În al doilea rând, trăim cu nostalgia gustului autentic al bucatelor pregătite de părinţi şi bunici, de aceea consumăm fără restricţii şi mâncărurile tradiţionale care ne amintesc de vremurile idilice ale copilăriei.

Ca tabloul să fie complet, ne aliniem şi la tendinţele de ultimă oră, ascultând îndemnul mass-media de a elimina toxinele din corp, mâncând bio, alegând alimente sănătoase pe bandă rulantă, fără să ne întrebăm care este încărcătura calorică pe care o adaugă la planul nostru nutriţional iniţial. Apoi, ca şi cum deja n-ar fi de ajuns, industria de consum şi cea publicitară îşi mai dau o dată mâna pentru a pune cireaşa pe acest tort al abundenţei: pastilele care promit că ne înlesnesc şi ne uşurează digestia, astfel încât să putem depăşi atenţionările stomacului şi să mâncăm cât mai mult. Acesta este traseul pe parcursul căruia s-au format comportamentele alimentare pe fondul cărora acumulăm kilograme pe care e din ce în ce mai greu să le dăm jos.

Dacă realizezi că mănânci de multe ori fără să îţi fie foame, dacă nu te poţi opri din mâncat după ce ai atins senzaţia de saţietate, dacă gândul la mâncare este prezent în mintea ta permanent, condimentat nu numai cu poftă, ci şi cu frustrare, dacă kilogramele în plus nu te părăsesc, dacă dietele au devenit un calvar pe care nu-l mai poţi depăşi, a venit momentul să îţi analizezi cu deplină onestitate comportamentul alimentar. Ca în oricare altă situaţie în care porneşti la drum cu dorinţa de a descâlci o problemă care nu-ţi dă pace, şi de această dată conştientizarea este primul pas spre rezolvare.

ÎNCEARCĂ ŞI TU!

Testul foii de hârtie. Scrie ceva, orice, pe o foaie de hârtie, după care apropie foaia până la 2 centimetri de ochi şi încearcă să citeşti scrisul. Îndepărteaz-o apoi 10 centimetri şi vezi dacă apare vreo schimbare. Vezi textul la fel de neclar? Apoi aşază foaia la aproximativ 25-30 de centimetri de ochi. Nu-i aşa că acum poţi să citeşti textul fără efort? Ce se întâmplă însă dacă o îndepărtezi la 5 metri, mai vezi ceva?

> *Viaţa este 10% ceea ce ţi se întâmplă şi 90% cum reacţionezi la ceea ce ţi se întâmplă.*
>
> Charles R. Swindoll

Atunci când suntem profund implicaţi într-o situaţie, nu avem o imagine de ansamblu, aşa cum nu vedem nici scrisul de pe hârtie dacă o ţinem foarte aproape de ochi. Pe măsură ce ne detaşăm şi privim situaţia nu din postura de actor, ci din cea de spectator, apar şi clarificările. În acelaşi timp, să avem grijă să nu ne detaşăm foarte tare de situaţie, fiindcă s-ar putea să nu facem altceva decât să băgăm problema sub preş, din cauză că nu o mai distingem clar, la fel cum se întâmplă şi când depărtăm prea mult foaia de hârtie.

IDENTIFICĂ TIPUL DE COMPORTAMENT ALIMENTAR CARE TE REPREZINTĂ!

Conştientizarea este primul pas pe care îl putem face pentru a ne crea noi obiceiuri alimentare, iar după aceea se produce în mod natural şi schimbarea propriu-zisă. Conştientizează toate obiceiurile care îţi sabotează silueta, sănătatea şi starea de bine într-o notă pozitivă, care să deschidă calea pentru schimbarea ulterioară a comportamentului ce ţi-a adus neajunsuri până în acest moment: „Am o problemă, însă aleg să o tratez ca pe o provocare, căci ştiu că am suficientă forţă interioară să o rezolv!"

Subliniez necesitatea de a completa un jurnal alimentar, pentru că abia atunci când vei vedea negru pe alb în faţa ochilor lista mâncărurilor pe care le consumi zilnic o să poţi ieşi cu mintea limpede din ceaţa în care te cufundai la finalul fiecărei zile: „N-am mâncat mai nimic astăzi, şi totuşi nu am slăbit niciun gram. Cântarul parcă e făcut să mă saboteze!".

Următorul pas este să accepţi că modul în care arată în acest moment relaţia ta cu mâncarea reprezintă un automatism pe care ţi l-ai format de-a lungul timpului. Ca şi cum la un moment dat ai fi descoperit o soluţie care a dat roade pe termen scurt, dar, aplicată pe termen lung, are valenţe distructive. Adevărul este că majoritatea persoanelor simt mai mereu senzaţia de foame din cauză că urmează o dietă defectuoasă, bogată în calorii, dar săracă în nutrienţi. Hidratarea, somnul suficient, ajustarea dietei sau adoptarea unei diete sănătoase alcătuite din combinaţii potrivite pentru fiecare masă în parte rezolvă în numai câteva zile problema senzaţiei permanente de foame.

Nu este vina ta că îţi găseşti refugiul în mâncare, că mănânci în situaţii nepotrivite sau că ai un stil de a te hrăni care ar putea fi descris mai fidel de verbul „a înfuleca" decât de „a mânca". În jumătate din apariţiile lui, Joey din serialul *Friends* deschide frigiderul

și înfulecă de toate, este ironizat de prietenii lui pe această temă, dar în același timp rămâne cel mai simpatic personaj. Așa că nu te mai învinovăți! Tratează-te cu blândețe și înțelegere, așa cum ai face cu un prieten care a venit în fața ta să îți povestească despre problemele lui, în căutarea unor soluții. Oricât de adânc înrădăcinate ar fi anumite obiceiuri nocive, ele pot fi zdruncinate și reclădite din temelii.

> *Mai întâi, ne formăm obiceiurile, apoi acestea ne formează pe noi. Învinge-ți obiceiurile proaste sau te vor învinge ele pe tine.*
>
> *Rob Gilbert*

Comportamentele alimentare care ne aduc povara kilogramelor în exces sunt de cele mai multe ori rezultatul unor alegeri pe care le facem inconștient, condiționați de obiceiurile dobândite în copilărie, de rutina imprimată de mediul în care trăim și lucrăm, de emoțiile pe care, neștiind cum să le decodăm, nu reușim nici să le echilibrăm. Oricare ar fi motivele ce te fac să-ți fie foame mereu, acestea sunt trecătoare, pot fi tratate sau ținute sub control, cu condiția să fie identificate corect.

În continuare, te voi ajuta să identifici tipul de comportament alimentar care te reprezintă. Apoi voi detalia caracteristicile fiecărui tip de comportament alimentar problematic și soluțiile aferente. Cea mai bună modalitate de a întrerupe acest cerc vicios este să îi înțelegi capcanele.

RĂSPUNDE SINCER!

Bifează răspunsul care te caracterizează în dreptul fiecărei afirmații, după cum urmează: Niciodată = (0), Câteodată = (1), Deseori = (2).

	Afirmații	(0)	(1)	(2)
1.	Mănânc mai mult când iau masa împreună cu familia sau prietenii.	☐	☐	☐
2.	Mănânc mai mult la mesele de sărbătoare.	☐	☐	☐
3.	Mănânc mai mult la evenimente sau când ies cu colegii în oraș.	☐	☐	☐
4.	Mănânc mai mult când sunt în concediu.	☐	☐	☐
5.	Mănânc mai mult când sunt în compania altor oameni care mănâncă.	☐	☐	☐
6.	Mănânc atunci când văd sau miros anumite feluri de mâncare.	☐	☐	☐
7.	Mănânc datorită gustului foarte bun al mâncării.	☐	☐	☐
8.	Mănânc pentru că poftesc anumite mâncăruri.	☐	☐	☐
9.	Consum mult timp și efort pentru a procura alimentele de care mi-e poftă.	☐	☐	☐
10.	Mă uit frecvent la emisiuni despre mâncare și mă pasionează să testez rețete noi.	☐	☐	☐
11.	Când mă pun pe mâncat, uneori simt că nu mă mai pot opri.	☐	☐	☐
12.	Mi se întâmplă să mănânc cantități mari de mâncare într-un timp foarte scurt.	☐	☐	☐
13.	Ronțăi câte ceva și după ce mă ridic de la masă, fiindcă nu simt că m-am săturat.	☐	☐	☐
14.	Când iau o înghițitură din ceva care îmi place foarte mult, pofta devine incontrolabilă.	☐	☐	☐
15.	Uneori mă îngrijorez, fără nicio justificare, că nu voi avea destulă mâncare.	☐	☐	☐
16.	Nu am mese regulate, mănânc ce apuc, de unde apuc, unde apuc.	☐	☐	☐

	Afirmaţii	(0)	(1)	(2)
17.	Ciugulesc mereu între mese.	☐	☐	☐
18.	Mănânc în timp ce gătesc sau ce rămâne de la ceilalţi, ca să nu arunc mâncarea.	☐	☐	☐
19.	Mă satur repede, înainte să-mi termin porţia din farfurie.	☐	☐	☐
20.	Mi se întâmplă câteodată să mi se facă atât de foame, încât să simt că leşin.	☐	☐	☐
21.	Mănânc mai mult când am o stare de bine.	☐	☐	☐
22.	Mănânc mai mult când mă copleşesc grijile sau problemele.	☐	☐	☐
23.	Mănânc mai mult în singurătate, când am o stare depresivă.	☐	☐	☐
24.	Am tendinţa să mănânc de câte ori apare plictiseala.	☐	☐	☐
25.	Mănânc mai mult când trec printr-o perioadă stresantă.	☐	☐	☐

Afirmaţiile 1-5. Dacă ai un scor peste 5, înseamnă că mănânci social.

Afirmaţiile 6-10. Dacă ai un scor mai mare de 5, te caracterizează mâncatul senzorial.

Afirmaţiile 11-15. Dacă ai un scor peste 5, înseamnă că ai mai degrabă un tipar compulsiv de a te alimenta.

Afirmaţiile 16-20. Dacă scorul tău depăşeşte 5, te confrunţi cu mâncatul dezordonat.

Afirmaţiile 21-25. Dacă ai însumat peste 5 puncte, te încadrezi în tiparul mâncatului emoţional, care recunosc că mă caracterizează şi pe mine.

Dacă ai descoperit că ai scoruri mari la mai multe secțiuni și te întrebi dacă poți avea mai multe tipare de comportament alimentar, răspunsul este da, acestea coexistă și ne dau mari bătăi de cap. De multe ori, atunci când credem că am rezolvat una dintre probleme, ne-am disciplinat, ne-am organizat mesele, am învățat să savurăm mâncarea, apare tiparul emoțional care ne ia de obicei pe sus și ne duce într-o zonă de multe ori greu, însă nu imposibil de controlat. Dar să le luăm pe rând.

MÂNCATUL SOCIAL

Ție de câte ori ți se întâmplă să mănânci doar pentru că te afli în compania celor dragi sau a unor oameni cu care îți petreci timpul pentru a obține prețiosul sentiment de bucurie a relaționării? Cu toții ne găsim în această situație la un moment dat, pentru că mâncatul în preajma celorlalți intensifică sentimentul plăcut de comuniune și devine parte din procesul de socializare.

> *„Cred că orice este posibil atât timp cât mintea ta se concentrează la asta și îți dedici timpul și munca acestui scop. Cred că, într-adevăr, mintea controlează totul."*
>
> Michael Phelps

Există mai multe tipuri de mâncat social, iar în continuare vom demasca mecanismele care „hrănesc" acest obicei, identificând totodată strategiile salvatoare pentru siluetă, care să îți permită să accepți în continuare invitațiile la mese în oraș sau la mese de sărbătoare și să participi la evenimente formale sau mai puțin formale alături de colegii de serviciu, fără repercusiuni a doua zi pe cântar. Căci soluția nu este să te izolezi, ci să te bucuri de o viață socială bogată, preluând controlul în relația cu mâncarea.

Mâncatul din dorința de integrare

Dacă mănânci mult în preajma altor oameni, mâncatul excesiv poate rezulta din faptul că ceilalți te încurajează direct sau indirect să mănânci. Gurmanzii te pot seduce lăudând mâncarea, iar puterea exemplului are un efect decisiv asupra apetitului tău. Dorința de integrare te determină să consumi în exces pentru a diminua sentimentele de nepotrivire sau de neapartenență la grup.

Mâncatul social din dorința de integrare poate deveni un stil de viață. Bei o cafea în loc de mic dejun, apoi te duci la serviciu, unde știi că te așteaptă gustări și bombonele, din care te înfrupți împreună cu colegii, la un pahar de suc acidulat și îndulcit zdravăn. Pe la prânz, comandați mâncare sau mergeți la restaurant, eventual undeva unde vânați ofertele cu meniuri complete sau bonusuri incluse, de genul „la trei pizze, ai una gratis".

Iar seara ajungi acasă și mănânci cu familia, care te așteaptă cu un adevărat ospăț, de teamă că n-ai apucat să mănânci mai nimic toată ziua. Sau alegi un alt scenariu pentru cină, chiar mai bogat în calorii: te duci la un fast-food și la un film cu prietenii, mănânci carne și cartofi prăjiți și ronțăi o pungă XXL de floricele de porumb, apoi îți termini ziua ciugulind ceva bun în fața televizorului, chiar înainte să adormi. Rezultatul: îți croiești un stil de viață care îți permite să depășești cu ușurință 4000 de Calorii pe zi, iar în aceste condiții devine practic imposibil să îți ții greutatea sub control.

Soluție: Refuză politicos invitația de a da o tură la fast-food sau de a comanda felurile de mâncare înecate în grăsime și garnisite cu exces de calorii, chiar dacă prietenii sau colegii ți le recomandă ca fiind de departe cele mai delicioase. Apelează cu încredere la o serie de scuze, pe care să le servești elegant celorlalți. Poți spune că ai o problemă de sănătate care te împiedică să mănânci anumite preparate, că faci un tratament (cu antibiotic, dacă ți se oferă

alcool), că ţi-ai propus ca timp de 10 zile să nu mai consumi niciun aliment care are zahăr în compoziţie, că ai început o dietă specială.

Comandă o supă clară sau o salată simplă, fără dressing adăugat şi mănâncă ceea ce ţi-ai adus la pachet; studiile au demonstrat că persoanele care vin cu mâncarea de acasă cântăresc cu 5 kilograme mai puţin decât colegii lor care depind de mâncarea de la cantină sau de la restaurant. Dacă mâncatul social îţi dă sentimentul integrării, bunătăţile preparate de tine îţi vor da un alt sentiment minunat, pe cel al unicităţii. În plus, îţi stimulează creativitatea şi îţi vor întări încrederea în tine, pe măsură ce te vei perfecţiona. De asemenea, le poţi face şi prietenilor o surpriză plăcută, invitându-i la o masă *light* şi o conversaţie savuroasă.

Nu cred că ţi-ai închipuit până acum cât de repede poţi prepara o plăcintă care să stârnească numai exclamaţii de bucurie din partea prietenilor şi a membrilor familiei. Ce spui, aşadar, de o plăcintă cu spanac şi ciuperci?

Alege să foloseşti foi de plăcintă din făină integrală, spanac congelat (pentru a economisi timp fără a pierde nutrienţii esenţiali) şi lapte parţial degresat. Apelează cu măsură la ulei (o lingură la 3 porţii) şi fără restricţii la condimentele şi ierburile aromate preferate (cele pe care pariez eu în această combinaţie sunt pătrunjelul, chimionul, piperul şi nucşoara).

Mâncatul din obişnuinţă

În majoritatea familiilor, reuniunile se petrec în faţa unei mese îmbelşugate fiindcă „aşa se obişnuieşte la noi", „aşa se face". Nu este deloc exclus ca gazda să se supere dacă nu mănânci pe săturate din toate felurile de mâncare pe care le-a pregătit cu trudă şi pasiune. Fiindcă nu poţi să refuzi, ca să nu îi superi pe cei dragi şi să nu pară că le nesocoteşti efortul, îţi umpli stomacul în neştire.

Soluție: Alege mâncărurile mai puțin calorice de pe masă. Este adevărat că „doar o dată-n an e Crăciunul", „doar o dată e sărbătoarea de Paști", dar, la fel de adevărat, „și mâine e o zi". De aceea, te sfătuiesc să nu refuzi bunătățile care se întind în fața ochilor tăi, ci să guști din toate și să ceri la pachet pentru a doua zi. Mamelor, bunicilor, mătușilor, membrilor familiei gurmanzi sau pasionați de gătit nu le poți spune că nu îți trebuie nimic. În primul rând, le rănești sentimentele și, în al doilea rând, de ce să nu recunoaștem, tot vor face pregătiri demne de o nuntă împărătească. Vorbește dinainte și roagă-i să-ți facă ceva ce consideri că ar fi potrivit să mănânci, iar ei vor fi mai mult decât bucuroși să pună pe masă exact bucatele care vor fi apreciate.

Mâncatul la ocazii neașteptate

Fie că este vorba despre o aniversare, o invitație la un eveniment monden sau o vizită care trebuia să fie fulger dacă gazda n-ar fi pus pe masă mâncare cât pentru o echipă de fotbal, ocaziile de mâncat social se ivesc la tot pasul. Mai mereu apare un coleg care îți oferă o bomboană, un covrigel, o felie de pizza, iar refuzul nu este o variantă viabilă, fiindcă riști să îți fie servite argumente sau rugăminți cărora pur și simplu nu le poți ține piept. Tuturor ni s-a întâmplat să auzim replici de genul „Vai, dragă, tocmai azi te-ai gândit să ții dietă, când e ziua mea! Hai că n-o fi foc, lasă că ții de mâine, doar nu e în fiecare zi ziua mea".

Soluție: Nu sta cu farfuria goală, ca să nu atragi atenția asupra ta, ci încearcă să transformi ceea ce se servește într-un prânz echilibrat caloric și potrivit pentru tine. Și, foarte important, nu refuza bomboana, ci accept-o politicos și bag-o în buzunar! Vei înțelege exact de ce am ales acest exemplu, după ce îți voi povesti o experiență destul de neplăcută pe care am avut-o la o aniversare.

De obicei, nu mănânc dulciuri dacă nu-mi plac și nici nu ciugulesc între mese. Dar s-a întâmplat la un moment dat să fiu servită, într-un grup, cu o bomboană. Am refuzat instinctiv: „Nu-mi

trebuie, mulțumesc.", „Nu pot să mănânc ciocolată acum.", dar privirea persoanei din fața mea și comentariile celor din jur nu mi-au picat deloc bine. Alături de mine am observat cum o persoană despre care știam că este la dietă a acceptat liniștită bomboana, a mulțumit, a urat „La mulți ani!", a zâmbit, nici vorbă să creeze vreun moment neplăcut pentru ea sau ceilalți invitați. Ceea ce a urmat a reprezentat o adevărată lecție pentru mine: a strecurat ușor bomboana în buzunar, iar pe drumul către ieșire a oferit-o altcuiva. Mi s-a părut un gest foarte elegant – nici nu și-a perturbat dieta, nici nu s-a poziționat într-un fel agresiv, cum mi s-a întâmplat mie. Am apreciat mult această strategie și de atunci nu mai refuz niciodată o bomboană, văd eu mai departe ce fac cu ea...

„Lucrurile nu sunt greu de făcut. Greu este să te pui în stare de a le face."

Constantin Brâncuși

Strategii salvatoare pentru siluetă când mănânci la restaurant sau cu prietenii

Nu pleca niciodată cu stomacul gol. Ia-ți micul dejun ca de obicei, apoi respectă programul tău normal de mese, până la momentul întâlnirii stabilite cu cei dragi. Chiar te sfătuiesc să mănânci mai puțin decât de obicei, dat fiind faptul că urmează un așa-zis ospăț, dar nu este deloc în avantajul tău să te așezi la masă cu foamea în gât, cu stomacul gol și cu pofta cât casa. Un organism înfometat va fi întotdeauna la cheremul poftelor de moment și va deveni victima exceselor alimentare. Dacă tu găzduiești evenimentul, mănâncă puțin înainte de venirea invitaților. Astfel, îți va fi mult mai ușor să alegi cu grijă alimentele potrivite pentru tine dintre toate bunătățile hipercalorice care îți fac cu ochiul.

Am o propunere specială pentru tine: mic dejun cu... cafea. Dacă te întrebi ce poate fi special la un mic dejun alături de care să serveşti şi o cană de cafea, pregăteşte-te de o mare surpriză. Iată o idee de mic dejun care nu seamănă cu ceea ce ai încercat până acum. Este atât de aromat şi de simplu de preparat, încât nu vei mai sta pe gânduri înainte să mănânci de dimineaţă, mai ales că se pregăteşte cu o seară înainte, extrem de rapid.

Pune într-un bol 2-3 linguri de cereale integrale şi toarnă peste ele un pic de cafea rămasă de dimineaţă, pentru aromă. Alege o piersică sau o nectarină coaptă şi taie-o în bucăţi, pe care le presari peste cereale. Adaugă un iaurt mic degresat deasupra şi lasă bolul la frigider până dimineaţă. Înainte de servire poţi să adaugi o linguriţă de miere şi să presari deasupra o linguriţă de nucă pisată. Vei obţine o budincă delicioasă! Dacă nu ai timp să mănânci acasă, poţi prepara micul dejun într-o caserolă mică, pe care să o iei a doua zi cu tine la serviciu.

Nu trăda principiile unei alimentaţii sănătoase. Ai nevoie în primul rând de proteine, pentru că îţi pot asigura o senzaţie de saţietate durabilă, datorită faptului că organismul tău îşi rezervă mai mult timp pentru a le digera şi absorbi. Aşadar, optează pentru proteine slabe din surse animale, precum carnea de pui, curcan sau peşte – pregătite la grătar, la cuptor sau la abur –, ori pentru proteine vegetale: fasole bătută, pastă de năut, tofu sau ciuperci. Alături de sursa de proteine aleasă, comandă o garnitură sau o salată din legume fără amidon şi verdeţuri, pentru a completa paleta nutriţională cu fibre, vitamine şi minerale.

Ţine cont de faptul că mesele de sărbătoare sunt speciale. Transformă-te într-un gurmand rafinat şi investeşte-ţi caloriile în feluri de mâncare deosebite, dintre cele pe care nu ai ocazia să le mănânci în orice zi. Acum este momentul să consumi tobă, sarmale, drob, cozonac, pască. Încearcă, însă, să controlezi cantitatea de alimente sătioase pe care o mănânci: îţi umpli o singură dată farfuria cu preparate mai pretenţioase, apoi îţi mai pui

o jumătate de porție numai din ceea ce ți-a plăcut în mod special. Chiar dacă sunt o constantă în tot restul timpului, îți recomand să mănânci și acum legume crude, fiindcă organismul tău are nevoie de nutrienți de calitate.

Bine ai venit în Paradis! Căci nu știu cum altfel ar putea să se numească lumea în care este posibil să mănânci și sărmăluțe, un fel de mâncare tradițional, sățios și savuros, și în același timp să îți protejezi și silueta. Permite-mi să fac o predicție: după ce vei face sărmăluțe dietetice, Crăciunul va veni de mai multe ori pe an, căci le vei prepara cu plăcere de fiecare dată când îți va fi dor de copilărie și de gustul bun al mâncărurilor de altădată.

Tot ce trebuie să faci este să ai grijă să nu folosești carne de lucru grasă, ci mai degrabă o carne macră, pulpă sau cotlet, de exemplu. Călește ceapa cu cel mult o lingură de ulei pentru fiecare kilogram de compoziție, pentru a păstra caloriile la un nivel redus. Pune între rândurile de sărmăluțe câte un rând de varză, astfel vei avea o garnitură generoasă și sățioasă. Desigur că poți mânca și cu smântână, cu condiția să alegi varianta degresată (12% grăsime).

Bucură-te de companie, nu numai de consumație. Întâlnirile cu oamenii dragi înseamnă mult mai mult decât aperitive pretențioase, fripturi suculente și torturi spectaculoase. Schimbul de energie pozitivă dintre noi cântărește mai mult decât orice fel de mâncare, chiar dacă este pregătit de cel mai iscusit chef bucătar. Accentul merită să cadă pe idei, impresii, glume, amintiri, povești și replici calde, de aceea te îndemn să dai frâu liber simțului umorului mai degrabă decât poftelor.

Nu cred că mai există cineva care să nu fi observat că, mai ales în ultimii ani, ne întâlnim în jurul mesei, dar petrecem o mare parte din timp cufundați fiecare în propriile telefoane sau tablete. Rezistă tentației de a te refugia în lumea virtuală, pentru o experiență reală infinit mai satisfăcătoare pentru minte și spirit,

interacţionând cât mai autentic cu ceilalţi oameni. Uneori, o conversaţie de calitate poate fi cel mai bun antidot pentru mâncatul emoţional.

Foloseşte hainele în favoarea ta. Îţi voi împărtăşi trucul meu preferat, la care apelez de fiecare dată când mă pregătesc pentru o petrecere cu mâncare din abundenţă. În astfel de situaţii, nu mă îmbrac cu haine largi, ci aleg piese vestimentare care urmează linia corpului. O fustă strâmtă, o cămaşă cambrată, o rochie sau o curea care marchează talia m-au salvat de multe ori de la potenţiale excese alimentare. Poate că şi tu, aşa cum am văzut multe persoane procedând, preferi să te îmbraci cât mai lejer, ca să poţi masca burta plină de mâncare, însă nu de camuflaj ai nevoie, ci de un artificiu care să te ajute să nu mănânci mai mult decât îţi este necesar.

Respectă un set de reguli simple atunci când comanzi. În primul rând, optează pentru un lichid cald, un ceai sau o supă, pentru că îţi vor oferi rapid senzaţia de saţietate. Alege legume sau salate ca garnituri pentru carne, în loc de orez, paste sau pâine. Nu adăuga sosuri sau dressinguri, evită alimentele prăjite, gratinate sau pane şi refuză coşul cu pâine şi gustările sărate care îţi sunt oferite din partea casei (alune prăjite, sticksuri, chipsuri etc.). Dacă primeşti o băutură carbogazoasă gratuită, refuz-o şi cere în schimb apă simplă. Evită cocktailurile create din alcool tare şi rafinat cu diverse sucuri ori siropuri, din cauză că au un conţinut caloric pe măsura gustului dulce. Un pahar de vin reprezintă alternativa ideală. Comandă o porţie de desert – de preferat o tartă sau o spumă de fructe – împreună cu un prieten, ca să mâncaţi jumătate-jumătate.

Gustă câte puţin din mâncarea celorlalţi. Şi acesta este un truc pe care îl pun mereu în aplicare la mesele bogate: mănânc din farfuria mea, dar gust din bunătăţile care îmi fac cu ochiul din farfuriile comesenilor. Îmi comand feluri de mâncare cât se poate de echilibrate, însă îmi fac pofta gustând din bucatele alese ale prietenilor mei.

La mesele tip bufet suedez, când toate deliciile aspiră să ajungă în farfuria mea, aplic altă strategie pentru a nu depăși o porție standard. Trebuie să recunosc că nu îmi iese nici mie chiar de fiecare dată, dar de obicei îmi iau o farfurie mai mică, pe care o umplu ca să pară foarte plină și îmi dau voie să mănânc fără grijă până la ultima îmbucătură. Dar intrăm deja pe teritoriul următorului tipar de comportament alimentar, cel senzorial, legat de poftele care ne domină, strâns legat la rândul lui de mâncatul compulsiv, căci, așa cum spus, comportamentele alimentare problematice se împletesc, se suprapun și ne provoacă la unison.

MÂNCATUL SENZORIAL (DE POFTĂ)

Pofta se definește simplu ca dorința de a mânca în absența foamei. Da, în absența foamei! Te-ai întrebat vreodată de ce nu ți-e poftă de spanac sau de varză de Bruxelles, de broccoli, conopidă ori de tărâțe de ovăz? În fond, sunt superalimente doldora de nutrienți...

Nu greșim dacă spunem că în ograda spanacului s-a adunat tot alfabetul vitaminelor și mineralelor, cu beneficii dovedite pentru profilaxia și ameliorarea multor afecțiuni. Proprietățile sale nutritive îl plasează în topul recomandărilor pentru alimentația celor mici. Și acum te întrebi probabil cum de și-a câștigat, alături de broccoli, o reputație de legumă fără gust prea apetisant.

Dacă nici pe tine nu te încânta până acum să mănânci spanac, se întâmpla din cauză că nu ai încercat această delicioasă (și dietetică!) omletă. Nu ai nimic altceva de făcut decât să amesteci ouăle cu condimentele preferate, un pic de ceapă verde, mărar și brânză de vaci, peste care să adaugi spanacul opărit în prealabil. Alege să gătești omleta într-o tigaie antiaderentă, cu doar câteva pufuri de ulei. Te asigur că va ieși la fel de gustoasă, însă mult mai dietetică. Iar tu te vei putea bucura de gust, fără grija kilogramelor în plus.

Poftele sunt o iluzie creată, în timp de obiceiurile alimentare – o dependență de care poți scăpa cu puțină planificare și control. Unele persoane pur și simplu nu pot rezista tentației vizibile și tangibile. Poate ai văzut o reclamă la înghețată sau ai simțit mirosul de prăjiturele proaspăt scoase din cuptor când ai trecut pe lângă cofetărie. Este suficient să te facă să vrei să mănânci, indiferent dacă îți este foame sau nu.

Pofta apare brusc în diverse situații și nu suportă nicio amânare. Cere un anumit tip de aliment și nu va fi satisfăcută de nimic altceva. Cu un minut în urmă, nici măcar nu te gândeai la mâncare, iar acum te chinuie deja o foame îngrozitoare și simți că trebuie neapărat să mănânci. Vrei inevitabil ciocolată, bomboane sau alte dulciuri, foietaje, pizza sau alte produse de fast-food. Doar un anumit aliment îți poate oferi satisfacția dorită, și, de ce să nu recunoaștem, și sentimentele de vină și regret care urmează după satisfacerea poftei.

Cum faci diferența între foame și poftă?

Unde se manifestă senzația:
Foamea se simte în stomac.
Pofta este localizată deasupra gâtului (stomacul-fantomă). Nevoia imperioasă de a mânca începe din gură, unde dorești să simți un anumit gust, și persistă în creier.

Cum apare senzația:
Foamea apare treptat, printr-un cumul de senzații, și este răbdătoare. Inițial, poate fi potolită cu un pahar cu apă.
Pofta apare brusc și nu suportă amânare.

Ce poți face:
Foamea poate fi potolită cu orice tip de mâncare.
Pofta cere un anumit tip de aliment și nu va fi satisfăcută de nimic altceva.

Cum dispare senzația:
Foamea dispare discret după ce corpul primește suficientă hrană și reapare câteva ore mai târziu. Este urmată de o senzație plăcută de saţietate.
Pofta este urmată de sentimente de vină și regret.

Dr. David Kessler, medic american cercetător în domeniul nutriției, a încercat să găsească o explicație pentru pofta insațiabilă de mâncare a societății moderne. De ce s-a transformat obezitatea într-o epidemie mondială, iar alimentația echilibrată și gusturile simple au devenit Cenușăreasa pe care nimeni nu vrea să o invite la bal? El susține că oamenii care trăiesc astăzi în societățile dezvoltate mănâncă prea mult din cauză că sunt îndemnați sau, mai mult decât atât, manipulați să cedeze poftelor. Cine deține controlul? Industria alimentară susținută de strategii de marketing eficiente care promovează „alimentele multisenzoriale". S-a ajuns la combinații rafinate cu participarea extraordinară a numeroșilor potențatori de aromă și gust, iar alimentele ultraprocesate, un adevarat deliciu pentru papilele gustative, au ajuns să reprezinte regula, și nu excepția, pe rafturile supermarketurilor.

De exemplu, o înghețată rafinată cu gust de vanilie, mentă și ciocolată, consumată într-o zi caniculară de vară, creează în gură un adevărat montagne russe. Senzația răcoritoare, îmbinarea dintre gustul dulce și textura cremoasă datorată conținutului ridicat de grăsimi transformă o simplă înghețată într-un aliment multisenzorial. Așa cum am explicat la începutul acestui capitol, alimentele bogate în zahăr și grăsimi creează o dependență comparabilă cu cea de droguri sau alcool, determinându-te să cazi în capcana poftelor o dată, încă o dată și încă o dată.

Mă gândesc la o rețetă de înghețată atât de delicioasă, încât nu vei mai pofti la bombele calorice din comerț. În plus, spre deosebire de alte variante de înghețată făcută în casă, are avantajul de a putea fi consumată la puțin timp după preparare.

Alege un mix de fructe de pădure congelate (o mână) și amestecă-le cu îndulcitor și cu iaurt cu 2% grăsime cremos (125 ml). Mie îmi place să adaug o frunză de mentă la final. Poți servi imediat acest desert yummy sau îl poți lăsa o jumătate de oră la congelator, pentru o textură mai solidă.

Reclamele te îmbie să îți rezolvi problemele apelând la magia unui produs alimentar. Femei cu siluete silfide te invită fermecătoare să-l cucerești instantaneu pe bărbatul mult visat cu ceva dulce sau îți arată că bomboanele sunt o dovadă a iubirii. Expunerea repetată și permanentă la imagini publicitare care invită la consumul de dulciuri și produse tip fast-food induc ideea că toate aceste comportamente sunt normale și acceptabile. Apoi te întrebi de ce consideri că este normal să savurezi zilnic „ceva dulce", să faci excese de grăsimi de sărbători sau să asociezi orice fel de distracție cu dulciuri, snackuri sărate și sucuri carbogazoase. Răspunsul este simplu: clișeele sociale ți-au întărit vechea asociere dintre mâncarea nesănătoasă și starea de bine, iar de aici și până la obiceiul zilnic de a ceda poftelor nu mai este decât un pas.

Gândește-te cât de greu ne este nouă, adulților, să ne înfrânăm poftele, să luptăm cu tentațiile și să înțelegem că toate reclamele de la televizor sunt niște spectacole senzoriale și emoționale care să ne facă să cumpărăm și să mâncăm acele alimente procesate, bogate în calorii goale, fără nutrienți, fără vitamine și minerale. Și acum imaginează-ți cum percepe un copil toate aceste reclame și îndemnuri de a mânca și a socializa prin mâncare de tip fast-food, băuturi carbogazoase dulci și tot felul de alte alimente din pungă, sau mai bine zis non-alimente.

La un moment dat, în Săptămâna Școala Altfel, am fost invitată să țin lecții de nutriție. Nu pot uita întrebarea pe care mi-a adresat-o unul din copii: „Doamna doctor, dacă ziceți că alimentele astea sunt așa de rele pentru sănătate, de ce sunt pe toate drumurile, de ce li se face reclamă să le cumpărăm? De ce nu sunt interzise?" Recunosc, m-a blocat această întrebare. Ce puteam să îi răspund

copilaşului? Că suntem nişte adulţi inconştienţi şi că ne îngreunăm singuri sarcina de a ne apăra sănătatea?

„Speranţa de viaţă ar creşte exponenţial dacă legumele verzi ar mirosi la fel de bine ca şi costiţa."

Doug Larson

De ce majoritatea oamenilor poftesc la zahăr combinat în mod nefericit pentru siluetă şi sănătate cu grăsimi, precum îngheţata, torturile, frişca, ciocolata? Sau la cartofi prăjiţi? Răspunsul ne este oferit de oamenii de ştiinţă: dulciurile şi grăsimile creează dependenţă – fiecare pe cont propriu, iar împreună fac o echipă aparent indestructibilă.

Zahărul este un drog asemănător cu opiaceele

Atunci când apare pofta de ceva dulce, se activează aceleaşi zone din creier ca în cazul dependenţilor de droguri care tânjesc după următoarea doză. Răspunsul imediat al organismului la consumul de zahăr este o senzaţie de bine, însoţită de efectul instantaneu de creştere a apetitului. Zahărul declanşează în creier eliberarea unor substanţe numite şi opiacee sau opioide, pe care organismul le produce în mod natural pentru a reduce stresul sau durerea.

Pentru a demonstra că zahărul este un drog similar cu opiaceele, oamenii de ştiinţă le-au administrat iubitorilor de dulciuri participanţi la studiu un medicament care blochează eliberarea opioidelor din creier, iar la scurt timp după acest tratament subiecţii nu au mai arătat niciun interes faţă de dulciuri.

Din păcate, zahărul are un efect devastator pentru organism pe termen lung, comportându-se ca un veritabil hoţ de substanţe nutritive. Organismul îşi foloseşte propriile resurse de calciu,

magneziu, crom, cupru și vitamine din grupul B pentru a neutraliza zahărul din sânge.

„O dietă echilibrată înseamnă câte o prăjitură în fiecare mână."

Barbara Johnson

Când mănânci carbohidrați complecși, adică zahăr concentrat sub diverse forme nebănuite precum făina albă din gogoși, covrigi sau alte produse de patiserie și cofetărie, introduci brusc foarte mult zahăr în organsimul tău. Ca răspuns firesc, corpul eliberează hormonul numit insulină, care ajută celulele să utilizeze sub formă de combustibil zahărul consumat în exces sau să-l stocheze pentru mai târziu. Însă aceste excese de zahăr determină corpul tău să producă mai multă insulină decât ai nevoie, ceea ce determină, după scurtă vreme, scăderea bruscă a glicemiei și apariția recurentă a senzației acute de foame.

Medicii o numesc hipoglicemie. Înseamnă că în sângele tău nu există suficient combustibil sau glucoză, ceea ce duce la instalarea unei stări de oboseală, slăbiciune sau amețeală. Se poate întâmpla dacă nu ai mâncat de câteva ore. Dacă ai aceste simptome, medicul îți poate sugera să îți monitorizezi glicemia și să consumi carbohidrați atunci când valorile acesteia scad. Este posibil să simți nevoia să mănânci mai mult, însă medicația poate fi ajustată ca să te ajute să eviți excesele. Asta dacă ai deja diabet zaharat.

Însă, atenție, glicemia scăzută la persoanele supraponderale fără diabet semnifică faptul că pancreasul reacționează producând în mod nepotrivit insulină în exces ca răspuns la consumul de carbohidrați. Acest lucru marchează începutul declinului funcției pancreatice, adică prima fază de debut a diabetului, denumită hipersecreție insulinică și care, perpetuată, obosește pancreasul până la epuizare, adică până la instalarea diabetului de tip 2, boala care ucide anual milioane de oameni în toată lumea.

Precauția în ceea ce privește consumul de zahăr nu presupune automat renunțarea definitivă la tot ceea ce înseamnă desert. Cu un strop de inventivitate, te poți bucura în continuare de gustul dulce, fără să suporți și efectele nocive ale zahărului. Asta pentru că există anumite fructe, precum mărul și dovleacul, care prin coacere capătă un gust dulce minunat!

Ai nevoie doar de un măr mare, roșu, 2 linguriță de miez de nucă și un praf de scorțișoară. Taie mărul în jumătate, presară nucă și introdu totul la cuptor într-un vas antiaderent, 15-20 de minute, la foc mediu. Când mărul este copt, adaugă scorțișoara deasupra și savurează-ți desertul!

Grăsimile sunt inamicul siluetei

Atracția față de mâncărurile grase are la bază tot o dependență demonstrată științific. Cercetările recente de la Universitatea din California arată faptul ca alimentele grase determină corpul să producă anumite substanțe chimice numite endocanabinoide, foarte asemănătoare cu cele din marijuana. Așa se explică de ce nu te poți opri ușor după ce ai mâncat doar o porție mică de cartofi prăjiți sau chipsuri.

Și brânzeturile creează dependență, după același model ca zahărul și grăsimile. La fel ca înghețata și untul, brânza și caşcavalul conțin cantități mari de caseină, proteina care în procesul de digestie formează opiaceele numite casomorfine. Când mănânci o felie de brânză, acidul din stomac și bacteriile intestinale transformă caseina în casomorfine, care au o zecime din forța liniștitoare a binecunoscutei morfine. Nu este de mirare că îți place să mănânci unt, înghețată sau caşcaval afumat: în subconștient, asociezi brânzeturile cu o stare de liniște, calm sau bună dispoziție.

Dacă încă nu a făcut-o, știința ar trebui să inventeze conceptul numit „paradoxul cartofilor prăjiți": pe de o parte sunt primii pe lista alimentelor pe care le asociem cu pofta de „ceva gras" (sățios,

sărat, spune-i cum vrei), pe de altă parte sunt intruşii capabili să dea peste cap orice regim sănătos şi echilibrat. Fiindcă, după cum se ştie, cu poftele nu te pui, am găsit o modalitate de a-i include din când în când în masa ta de prânz.

Taie cartofii în rondele subţiri (poţi folosi o răzătoare de tip mandolină sau un *peeler*). Lasă-i 10-15 minute în apă rece, apoi scoate-i şi şterge-i foarte bine cu un prosop curat. Amestecă-i cu sare, boia şi condimente aromate (eu îi fac cu cimbru, măghiran şi oregano, dar poţi folosi şi tarhon) şi stropeşte-i cu câteva pufuri de ulei. Pune-i într-o tavă pe foaie de copt şi introdu-i apoi la cuptor. În 20 de minute vei obţine chipsuri de cartofi delicioase, dietetice şi hrănitoare.

Metode de gestionare a poftelor fără a destabiliza acul cântarului

De multe ori primesc întrebarea „Doamna doctor, eu cum pot scăpa de pofta de dulce?", iar răspunsul meu este acelaşi, invariabil. Nu poţi scăpa de ea, însă merită să descoperi cum să-i dai curs într-un mod potrivit pentru corpul tău. Cu poftele nu te lupţi, ci înveţi să le gestionezi, căci întotdeauna te vor domina dacă te vei lua la trântă cu ele. În spatele unei pofte nu se ascunde un singur gând sau o singură emoţie, ci un amalgam de emoţii, credinţe, nevoi neîmplinite.

ÎNCEARCĂ ŞI TU!

Jurnalul poftelor. Notează în agendă ce pofte te stârnesc şi în ce context apar. Ce alimente simţi nevoia să consumi? În ce moment al zilei se instalează poftele şi care este starea ta de spirit? Dacă sunt legate de evenimente stresante sau plăcute din viaţa ta, înseamnă ca ai nevoie să citeşti cu atenţie capitolul dedicat mâncatului emoţional, căci de multe ori pofta marchează instalarea unui tipar de comportament alimentar cu implicaţii emoţionale.

Decodează mesajul pe care ți-l transmit poftele. Încearcă să privești pofta altfel decât ca pe un dușman înrăit al siluetei. Consideră că este un semnal de alarmă care îți arată că trebuie să înțelegi mai bine atitudinea ta față de mâncare și să faci o schimbare. Mai întâi trebuie să conștientizezi aceste declanșatoare de emoții și senzații aparent irezistibile și apoi să decizi ce ai de făcut. Obișnuieste-ți corpul și mintea să-și ia energia de care au nevoie cu adevărat, la momentul potrivit. De asemenea, cu cât diferențiezi mai repede acele două senzații – foamea și pofta –, cu atât mai ușor îți va fi să-ți înțelegi comportamentul legat de mâncatul senzorial.

Dacă nu-ți schimbi obiceiurile alimentare privind poftele, pe termen lung, orice dietă este muncă în zadar, frustrare pe parcursul procesului și, la final, mai multe kilograme în plus. Ai nevoie să te cunoști, să ai disciplină, să ai echilibru în toate. Nu e nevoie să renunți la tot ceea ce-ți place ca să slăbești eficient. Ideea este să mănânci ce-ți place, dar în cantitatea potrivită, la momentul potrivit și în combinația potrivită. Adică, ai voie să mănânci orice, dar nu oricum, nu oricât, nu oricând și nu în orice combinație!

Aplică tactica celor „5 minute". Așa cum îți spuneam, poftele există doar în mintea ta, obișnuită să gândească într-un anume fel. Poftele nu au viață lungă dacă reușești să-ți distragi mintea de la ele. Ideea este să acționezi în direcția opusă impulsului, să faci altceva. Din experiența nutriționiștilor, există multe trucuri eficiente pentru a amâna poftele, totul este să-l găsești pe cel care funcționează pentru tine.

Fă-ți pofta din când în când. Este normal să-ți fie poftă. Nu pofta în sine, cantitatea cu care îți faci pofta este problema. Dacă simți nevoia imperioasă de a mânca doar atunci când vezi, guști, miroși sau doar te gândești la un anumit aliment, este cazul să iei în serios acea poftă. Degeaba încerci să o ignori sau să o păcălești cu o legumă proaspătă, căci pofta reală nu este satisfăcută de nimic altceva decât de ceea ce a declanșat-o. Foarte multe

persoane încearcă să își păcălească poftele mâncând dietetic sau umflându-și stomacul cu „alimente permise", în speranța că pofta va trece. Dar ai observat că nu trece, iar într-un final rămâi cu caloriile consumate și sfârșești și prin a-ți face pofta. De unde știu? Fiindcă am fost acolo.

> *„A ți se interzice ceva înseamnă să ți se stârnească pofta."*
>
> Michel de Montaigne

Lucrurile interzise sunt ca un elastic întins care la un moment dat cedează, ca un bumerang care se va întoarce împotriva noastră mai devreme sau mai târziu. Promisiunile de genul „De mâine nu voi mai mânca niciodată dulciuri!" sunt nerealiste și vor fi încălcate la prima tentație. Dă-ți voie să-ți satisfaci poftele, dar nu de mai multe ori în aceeași zi, nu în fiecare zi în mod constant, nu după ora 18 dacă vrei să slăbești, nu într-o cantitate exagerată. Nu-ți refuza, amână!

Învață să faci alegerile adecvate pentru tine, alege mâncarea care ți se potrivește, care îți face plăcere și care te ajută să și slăbești! Iar dacă se întâmplă să cedezi unei pofte, fă-o rar și în cantități rezonabile. Așa ca răsfață-te, bucură-te de ceea ce mănânci, dar echilibrat și conștient! Disciplina cântărește grame, regretele cântăresc kilograme! Răsplata ta pe termen lung (nu, nu ceva dulce!) constă într-o siluetă de vis și o sănătate de fier.

Eu, de exemplu, nu pot mânca niciodată doar o jumătate de porție de paste carbonara. Îmi plac atât de mult, încât trebuie să mă răsfăț cu o porție întreagă. Însă aleg să fie singura masă „ieșită din decor" din acea zi, iar seara mă limitez la o mâncare *light* sau aleg chiar să nu mai mănânc nimic până a doua zi.

Fă-ți poftele cu variante hipocalorice. În funcție de tipul de gust de care ai nevoie, alege un corespondent fără o povară calorică semnificativă. La ora poftelor poți alege un dulce sănătos, într-o

cantitate rezonabilă. Ai încercat câteva merişoare uscate în iaurt? Sau banane în blender cu cacao şi iaurt degresat? Sau un simplu iaurt cu nucă şi miere? Ceva dulce poate fi şi un căuş de stafide sau un măr galben, ori chiar o bomboană fără zahăr. Pentru gustul sărat şi în acelaşi timp crocant poţi mânca un castravete înmuiat în sare, pentru un gust cremos alege un iaurt degresat, pentru un gust cremos condimentat pune sare, piper şi ierburi într-un iaurt sau într-un pahar de suc de roşii.

Am menţionat de atâtea ori faptul că poţi include într-o dietă echilibrată şi mâncărurile tale preferate, dar recunoaşte că ţi-a trecut prin gând că e doar un fel de-a spune, când în realitate nu ţi-aş recomanda... o porţie de paste, spre exemplu. Ei bine, sunt mai mult decât încântată să te anunţ că a sosit momentul adevărului.

Ce poate fi mai bun decât o porţie de paste cu creveţi la prânz? Atâta vreme cât alegi un sortiment de paste integrale, le fierbi *al dente* şi le asezonezi cu ingrediente nutritive şi de calitate, precum suc de roşii din roşii proaspete, creveţi fierţi şi muuuultă verdeaţă, poţi fără grijă să le integrezi într-un stil de viaţă sănătos.

> *Cel mai greu lucru de păstrat este echilibrul.*
>
> Jean Grenier

Învaţă să savurezi alimentele de care îţi este poftă. Nu te repezi la frigider sau la raftul cu bunătăţi, ci stai o clipă şi gândeşte-te exact de ce-ţi este poftă. Apoi mănâncă acel ceva, mai exact savurează-l. Închide ochii şi simte mirosul, apoi pune o bucăţică pe cerul gurii şi las-o să se topească sau mestec-o lent. Mănâncă conştient tot ceea ce ai în farfurie, cu toate simţurile tale. Fii un gurmand rafinat! Priveşte, miroase, gustă, simte! Cum arată mâncarea? Cum miroase? Cum se simte pe limbă? Ce gust are? Este moale sau crocantă? Nu înghiţi până când nu ai extras şi ultima picătură de gust.

Dacă simți nevoia să înghiți pe nemestecate, fără să simți bucuria, atunci e cazul să citești cu mare atenție și capitolul despre mâncatul compulsiv. Nu uita, stomacul nu are papile gustative! Este doar un sac care primește tot ce-i dai, un contabil nemilos care peste noapte va socoti cu plus toate caloriile pe care tu te-ai grăbit să le înghiți fără măcar să te bucuri de ele. Dacă nu savurezi mâncarea, nu-ți lași timp suficient să mesteci pe îndelete, să te delectezi, pentru ca toate simțurile să transmită informații la creier despre gustul, mirosul, textura mâncării, poți să înfuleci și un tort întreg în câteva minute și senzația de sațietate tot se lasă așteptată. Stomacul nu e prietenul tău, el doar contabilizează și depune sub formă de grăsime caloriile în exces pe care le înghiți și nu le arzi.

Dacă după ce ți-ai satisfăcut pofta te năpădesc sentimentele de vinovăție, este foarte probabil să declanșezi și ultimul tipar, cel al mâncatului emoțional, pe principiul „Dacă-i bal, bal să fie... și de mâine mă apuc de dietă!"

Evită tentațiile culinare. Pe principiul bătrânesc și sănătos „Ochii care nu se văd se uită.", aplicabil și la mâncare, poți să începi confruntarea cu poftele încă de la cumpărături. Stai departe de „locurile pierzaniei" precum cofetăriile, patiseriile, fast-food-urile, magazinele de cartier și raioanele cu dulciuri din orice supermarket. Vizitează mai des, chiar zilnic, aprozarul, magazinele naturiste și raioanele cu produse de bază.

Si poate cel mai important lucru este să nu te expui sub nicio formă senzorial la mâncare, nici măcar cu gândul. Digestia începe în creier; numai gândul la o mâncare apetisantă și deja papilele gustative sunt în alertă, îți plouă în gură de poftă. Dacă stai în bucătărie și gătești multe feluri de mâncare, expunerea la mirosuri declanșează o adevărată furtună senzorială pe care este foarte greu să o mai oprești.

- Nu te uita la emisiuni despre mâncare.
- Nu căuta rețete în cărțile de bucate sau pe blogurile culinare.

- Nu pleca la cumpărături cu stomacul gol.
- Nu lăsa mâncarea la vedere prin casă ori la birou.
- Ridică-te după ce ai mâncat și strânge masa.
- Încearcă să nu mai fii singura persoană din casă care se ocupă de mâncare.
- Nu transforma mâncarea într-un subiect preferat de discuție cu cei dragi.

Iar la ora mesei îndreaptă-ți atenția către alimente cu adevărat hrănitoare. Sparanghelul era nelipsit din meniul locuitorilor Egiptului Antic și ai Greciei Antice. Ba chiar și-a câștigat renumele de „hrana regilor", datorită pasiunii lui Ludovic al XIV-lea pentru această legumă. Cocktailul de vitamine și minerale din compoziție îi garantează efectele antiîmbătrânire, antiinflamatoare și anticancerigene. Iar dacă s-a bucurat de apreciere în cele mai senine epoci ale omenirii, nu văd de ce nu l-am pune și noi nu pe un piedestal, ci... direct în farfurie.

Nu este nicio mare filosofie să gătești sparanghelul, este nevoie doar să-l fierbi aproximativ 3 minute, pentru a se înmuia, dar în același timp pentru a rămâne un pic crocant. Îl poți combina cu orice fel de legume, căci este foarte versatil.

> *„Rareori ne gândim la ceea ce avem, dar mereu la ceea ce ne lipsește."*
>
> Arthur Schopenhauer

Nu ține în casă alimente care te predispun poftelor. Fă alegeri inteligente, care să-ți potolească foamea fizică și să te țină departe de pofte: legume, fructe, semințe. O ciocolată care nu se află în frigider seara târziu, când poftele te găsesc într-o stare vulnerabilă, nu poate ajunge în stomac. Gustoase pe moment, băuturile dulci, bomboanele și produsele de patiserie nu-ți dau energie de durată, așa că ți-e foame din nou peste foarte puțină vreme.

Cele mai bune opțiuni sunt produsele din cereale integrale, cu un conținut bogat în fibre (batoane sau biscuiți integrali), fructele sau legumele proaspete, grăsimile sănătoase (pește gras, nuci, avocado) și proteinele slabe (ouă, fasole, carne slabă la grătar).

Carnea de curcan are două mari avantaje: cantitatea scăzută de grăsimi din compoziție și conținutul bogat în proteine de calitate. Pe scurt, te satură fără să îți pună în pericol silueta și starea de sănătate. Dacă îți plac șnițelele și chiftelele, dar nu vrei să pornească alarma „cod roșu de dietă!", alege pieptul de curcan în loc de carnea de porc și prepară-l la cuptor pe hârtie de copt, scoțând uleiul din schemă.

Alături de proteine, grăsimile nesaturate (sănătoase) sunt direct responsabile de senzația de sațietate și trebuie să ocupe între 20% și 35% din totalul caloriilor zilnice.

Fructele de mare sunt campioane la conținutul de zinc și acizi grași omega-3, cu puternice efecte benefice asupra imunității și sănătății tale cardiovasculare. Nu este deloc de neglijat nici reputația lor de alimente afrodisiace, cu proprietăți antidepresive. Alege rețete simple, care presupun doar coacerea lor pe grătar și asortarea cu sosuri aromate, pe bază de suc de roșii, usturoi, ardei iute, busuioc, lămâie și piper negru proaspăt măcinat.

Când stomacul se simte sătul după masă, este mult mai puțin probabil să mănânci din nou până când nu îți este cu adevărat foame. Adaugă în dieta ta astfel de grăsimi, care îți stimulează și creierul, sub formă de uleiuri, semințe, fructe în coajă tare și avocado. Dar consumă cu măsură aceste alimente atunci când ai nevoie să slăbești. Alege să stropești salatele cu doar 3-4 pufuri de ulei, să folosești la gătit o lingură de ulei la un kilogram de legume și să te rezumi întotdeauna la porții mici de nuci, alune sau migdale, care să nu depășească un căuș de palmă (30 g) pe zi.

Înlocuiește pofta de mâncare cu pofta de viață! Trucul meu preferat: mă dau cu parfum ca să-mi păcălesc și să-mi bucur în același timp simțurile. Ți-am pregătit o serie de sugestii, dar le poți completa cu ceea ce îți face ție plăcere.

> *„Pofta de viață depinde mult mai mult de modul în care evaluăm o situație decât de situația în sine."*
>
> Stefan Klein

- Bea un pahar mare cu apă sau un ceai. Uneori, poți interpreta greșit semnalele trimise de corpul tău, care poate fi doar deshidratat.
- Ieși din casă, inspiră aer proaspăt, fă o scurtă plimbare.
- Fă mișcare 5 minute: dansează, urcă și coboară scări, fă genuflexiuni sau sărituri.
- Spune ceva frumos unui membru al familiei sau unei prietene, chiar și la telefon.
- Scrie în agendă 5 motive pentru care vrei să slăbești.
- Închide ochii și evocă o amintire frumoasă în detaliu.
- Încearcă să dormi. Lipsa somnului crește amețitor poftele.
- Citește sau ascultă ceva amuzant. Râsul este o terapie puternică.
- Ascultă muzica ce te inspiră sau, și mai bine, cântă sau dansează!
- Fă un duș sau o baie parfumată, cu uleiuri esențiale și spumă.
- Meditează sau spune o rugăciune.
- Îmbrățișează-ți copiii sau pe cineva drag ori joacă-te cu animalul de companie. Contactul fizic cu o ființă iubită alungă stresul.
- Joacă-te cu copiii. Trezește copilul din tine.

> *„Bucură-te de momentele speciale pe care ți le oferă fiecare zi, pentru că această zi este tot ceea ce ai."*
>
> Robin Sharma

MÂNCATUL COMPULSIV

Atunci când, în perioade scurte, consumăm cantități de mâncare mult mai mari decât în mod normal, putem considera că am căzut în capcana mâncatului compulsiv, care se mai numește și *binge eating*. În absența senzației fizice de foame, basculăm rapid dulciuri, gustări sărate, ce ne pică în mână, alternând alimentele fără nicio regulă și mestecând foarte puțin (obicei numit tahifagie). Teama că pierdem controlul asupra mâncatului nu lipsește de la festin, iar acest comportament este urmat de vinovăție și regret. De cele mai multe ori, mâncatul compulsiv se petrece în singurătate, pentru a ascunde de alții spectacolul cantităților mari de mâncare care dispar din farfurie cu viteza gândului.

„Viața este un banchet. Dacă o tavă de mâncare care face ocolul mesei ajunge la tine, întinde mâna și servește-te moderat, cumpătat. Dacă se îndepărtează de tine, nu o reține. Nu apare încă? Nu-ți trâmbița dinainte pofta, ci rabdă până ajunge la tine."

Epictet

Ceea ce începe ca o masă obișnuită, cu alimente corect alese, în cantitățile potrivite, poate evolua către un episod de *binge eating*. În astfel de momente, te repezi la frigider, scotocești prin toate rafturile din bucătărie în căutare de combustibil pentru foamea devenită de neoprit sau faci chiar o excursie rapidă până la supermarket, țintind tocmai alimentele hipercalorice pe care în mod normal le-ai evita. Dacă te confrunți cu astfel de episoade recurente de supraalimentare, de aproximativ două ori pe săptămână într-o perioadă de șase luni, iar apoi apare senzația de balonare, de preaplin, și se instalează deprimarea și vinovăția, înseamnă că ai gustat și tu din provocările mâncatului compulsiv. Spre deosebire de cazurile de bulimie sau anorexie, acest comportament nu este însoțit de vărsături sau exerciții fizice în exces. Dacă simți un impuls puternic de a elimina mâncarea consumată, din cauze

fizice sau psihologice, vorbește cu medicul tău despre această tendință.

De multe ori, mâncatul compulsiv apare ca o formă de rezistență la permanentele restricții culinare, care îți alimentează frustrarea până în punctul în care te revolți împotriva oricărei reguli și mănânci repede-repede tot ce ai la îndemână. În general, este o încercare de a compensa, de a amorți stresul emoțional și de a anihila stările de dispoziție negative.

„*Nu te mai mâhni, când știi că adesea întristarea aduce la urmă bucurie și că adesea răul este cauza binelui.*"

Euripide

Mecanismele prin care organismul tău evită mâncatul în exces și ține legătura cu senzațiile corecte de saţietate atât de la nivel cerebral, cât și stomacal, sunt depășite și bulversate complet de mâncatul pe fugă. Mulți oameni, graşi sau slabi, mănâncă atât de rapid, încât papilele lor gustative doar intuiesc gustul alimentelor ce trec peste ele. Acest ritm alert de a se alimenta prelungește doar aparent plăcerea gustului, cu prețul a multe calorii îngurgitate. Dacă mănânci în viteză, vei consuma mai mult decât este necesar, forțând mecanismele de control ale corpului tău.

Când ai mâncat suficient pentru a satisface nevoile organismului, primești semnale care spun: „E de ajuns." Când înfuleci, nu lași corpul să-ți transmită că s-a săturat. Majoritatea experților consideră că durează aproximativ 20 de minute până să intre în acțiune acest mecanism, în urma unui proces foarte complex ce implică absorbția principiilor nutritive din mâncare la nivelul stomacului, creșterea glicemiei, activarea hormonilor din intestinul subțire și producerea unor substanțe reglatoare în creier.

Oamenii de știință au făcut un clasament care ordonează alimentele după capacitatea acestora de a satisface foamea, atribuindu-le

indici de saţietate. Alimentele cu indice mai mare îţi potolesc foamea mai bine şi mai repede, la acelaşi număr de calorii, decât cele cu indice mic. De exemplu, cartofii copţi sunt mult mai sătioşi decât cei prăjiţi. Alimentele cu indicele de saţietate cel mai ridicat sunt peştele, lintea, fasolea, ciupercile, brânza proaspătă de vaci şi urda. De asemenea, pieptul de curcan, pulpa de vită şi ouăle te vor ajuta să-ţi ţii foamea sub control. La polul opus sunt carbohidraţii rafinaţi – cu cât mănânci mai multă pâine albă, mai multe produse de patiserie şi cofetărie, cu atât ai continua să mănânci.

Tehnici pentru a mânca mai încet

Te-ai putea califica la un concurs de mâncat, cu şanse serioase la marele premiu? Este foarte dificil să te debarasezi de un automatism pe care l-ai consolidat în poate miile de ocazii în care ai mâncat compulsiv, dar cu răbdare şi cu ajutorul tehnicilor de mai jos vei reuşi să înlocuieşti treptat vechile uzanţe. Te voi învăţa cum să obţii maximum de gust dintr-o porţie mică, pentru a ajunge cu uşurinţă la senzaţia de saţietate. Când mănânci pe îndelete şi savurezi fiecare bucăţică de mâncare, consumi mai puţine calorii.

> *O exagerare sau o măsură neîndestulătoare de mâncare şi băutură strică sănătatea, pe când o măsură potrivită o produce, întăreşte şi păstrează.*
>
> Aristotel

Alege un loc liniştit în care să iei masa. Renunţă la obiceiul de a mânca în faţa televizorului, a computerului sau a laptopului, în locuri cu muzică la volum maxim sau în spaţii aglomerate şi zgomotoase. Bucură-te de momentul mesei ca de o relaxare binemeritată, într-o atmosferă calmă şi liniştitoare, eventual în compania unor persoane cu care să poţi purta conversaţii plăcute. Evită negocierile sau discuţiile în contradictoriu atunci când serveşti masa.

Nu te aşeza la masă cu o foame de lup. Respectă mesele principale ale zilei, iar dacă ai o greutate sub limită, include şi două gustări în programul tău. Dacă nu îţi găseşti timp pentru mâncare decât o dată pe zi, oricât ai încerca, nu vei reuşi să mănânci cu calm şi măsură. Totuşi, dacă ţi se întâmplă asta din când în când, iată ce te sfătuiesc să faci: bea înainte de masă jumătate de cană de apă călduţă sau de ceai aromat neîndulcit. Mănâncă primele trei furculiţe sau linguri de mâncare cât de repede simţi nevoia, apoi opreşte-te şi bea restul de apă din cană. În continuare, îţi va fi mai uşor să imprimi un ritm domol mesei.

ÎNCEARCĂ ŞI TU!

Mănâncă în faţa oglinzii. Fă acest exerciţiu pentru a fi în contact cu sinele tău, acordând astfel atenţie sporită gesturilor şi crescând gradul de conştientizare a modului în care mănânci.

Bucură-te de fiecare înghiţitură. Taie mâncarea foarte mărunt şi ai grijă să iei de fiecare dată cantităţi mici cu furculiţa; cu cât creşte durata mesei, cu atât cresc şi şansele de a se instala firesc senzaţia de saţietate. Poţi stabili de la bun început de câte ori să mesteci minim o îmbucătură de mâncare. Mai întâi vei număra înainte de fiecare înghiţitură, apoi îţi va intra în reflex. Mâncarea va lăsa mai multă savoare şi va petrece mai mult timp în contact cu papilele tale gustative.

Caloriile din fiecare îmbucătură merită să fie savurate, nu irosite, de aceea te sfătuiesc să conştientizezi fiecare aromă. Rareori mâncarea este doar dulce, doar acră sau doar sărată: într-o singură gură de mâncare, gusturile se îmbină aşa cum se împletesc miresmele florilor de grădină. De exemplu, mestecă de zece ori fiecare îmbucătură de mâncare de astăzi şi verifică intensitatea pe care o are foamea după cinci astfel de reprize. Vei constata cu mare uimire cât de mult s-a diminuat într-un punct în care până acum nici nu considerai că te-ai apucat bine de mâncat.

„Oamenilor le este greu să fie fericiți pentru că văd trecutul mai frumos decât a fost, prezentul mai urât decât este și viitorul mai dificil decât va fi."

Marcel Pagnol

Fă pauze în timpul mesei. Tuturor ne plac pauzele lungi și dese, vorba aceea, deci de ce să nu profităm de șansa... de a nu face nimic, dacă așa ne sfătuiesc specialiștii? Începe printr-o pauză scurtă, de 30 de secunde, iar în timp crește această pauză la unu, apoi două și, în fine, trei minute. Așa ai ocazia să te gândești la ce ai mâncat, astfel încât să poți decide dacă mai mănânci în continuare.

Între îmbucături, lasă tacâmurile în farfurie. După ce iei o înghițitură de mâncare, pune furculița jos, mestecă mâncarea complet, înghite și abia apoi ia furculița din nou. Procedează fel cu lingura, iar dacă ceea ce mănânci nu necesită tacâmuri, lasă mâncarea jos între înghițituri.

La finalul mesei, așteaptă 10 minute după ce ai terminat ce aveai în farfurie înainte să decizi dacă mai ai nevoie de completare cu încă o porție. Ar fi minunat să reușești să te ridici de la masă când simți că ești la un pas de a te sătura, nu când deja te temi că îți plesnește cureaua de la pantaloni. Creierul are nevoie de un răgaz pentru a procesa cele întâmplate, înainte de a-ți transmite mult așteptatul semnal de sațietate.

M-am gândit la un preparat care să reunească un buchet bogat de arome, astfel încât să le dea serios de lucru papilelor tale gustative. Somonul cu legume la cuptor este, de fapt, rețeta mea preferată când am chef de ceva deosebit ca gust, dar dispun de puțin timp. Este gata cât ai zice „pește"!

Pregătește o hârtie de copt, destul de generoasă cât să o poți rula, și apoi închide-o la capete, ca pe o suveicuță. Pune la mijloc peștele

(eu prefer somonul, însă poți folosi cod, păstrăv ori macrou, după preferințe), asezonează-l cu sare, piper, zeamă de lămâie, o lingură cu vin alb și ierburi aromate. Montează deasupra câteva bucheţele de broccoli și conopidă, câteva felii de ciuperci și ardei gras, sau chiar 2-3 felii de morcov sau de cartof dulce. Finalizează totul cu încă o ploaie de ierburi aromate pentru un curcubeu ... pe cerul gurii.

Pregătește somonul cu legume la cuptor și servește-l la cină dacă vrei să încerci și tu să te bucuri un timp cât mai îndelungat de deliciile din farfurie, cu răbdare și curiozitate. Ai grijă ca fiecare înghițitură să conțină câte puțin din fiecare ingredient, astfel încât manevrele cu cuțitul și cu furculița să dureze mai mult, oferindu-ți răgazul necesar în timpul mesei.

Folosește farfurii mici. Acum sunt la modă farfuriile mari, care concurează cu ceea ce înainte numeam „platou" și ne ademenesc să exersăm diferite modalități creative de a cosmetiza și servi mâncarea. Îmi permit să mă împotrivesc acestui curent și să te sfătuiesc să folosești farfurii mai mici din care să mănânci în mod obișnuit, atunci când nu organizezi mese festive și nu simți presiunea de a-ți impresiona oaspeții cu o prezentare specială.

Înainte de tendințele actuale, care ne învață că minimalismul este semnul eleganței și al distincției, există un istoric de câteva milioane de ani al relației fericite dintre om și porția mare din fața lui. Degeaba te așezi în fața unui boț de mâncare frumos aranjat pe o farfurie imensă, imaculată, dacă instinctul îți spune că e prea puțină mâncare, că nu te vei sătura, că mai mult îți stârnește apetitul. În schimb, o farfurie mică se poate umple, oferindu-ți senzația unei mese satisfăcătoare, iar asta fără să faci excedent de calorii.

De fiecare dată când simți că trebuie să termini totul din farfurie, cu orice preț, în ciuda faptului că stomacul e bine burdușit, sau că ai musai nevoie de desert la finalul mesei, că „așa se face",

amintește-ți că acestea sunt obiceiuri dobândite. Conștientizează că nu corpul tău îți transmite astfel de impulsuri, că nu este o nevoie fizică reală, ci un reflex care nu lucrează în avantajul tău. Stă numai în puterea ta să te oprești atunci când te-ai săturat.

Încearcă să mănânci cu mâna nedominantă. Există și unele tehnici amuzante care te pot ajuta să încetinești ritmul în care mănânci. De exemplu, poți folosi mâna nedominantă, pentru care îți trebuie mai mult timp să o poți coordona cu precizie. Ia mâncarea cu mâna stângă, dacă dreapta este mâna ta dominantă, sau invers. Distrează-te mâncând supa cu linguriţa și felul doi cu cea mai mică furculiță din casă, dintre acelea folosite de obicei la desert. De asemenea, poți mânca paste, orez, mâncăruri de legume și bucățele de carne cu bețișoarele chinezești. Acesta este trucul cel mai apreciat de pacienții mei.

Trișează sănătos. Combină întotdeauna orice mâncare cu frunze de salată, felii de morcovi, ardei sau castravete. Astfel, va fi necesar să mesteci mâncarea mai mult, deoarece nici frunzele de salată, nici legumele proaspete nu pot fi înghițite pe nemestecate. Încearcă și vei vedea că am dreptate!

Renunță la nevoia de perfecțiune. Nu trebuie să te învinovățești că până acum ai dat curs impulsului de a mânca pe repede înainte. Citește povești de succes ale persoanelor care s-au confruntat cu aceeași problemă și au depășit-o. Programează-te pentru a-ți trata corpul cu blândețe, nu îl pedepsi obligându-l să proceseze cantități mari de mâncare și să depoziteze din ce în ce mai multă grăsime.

„Cea mai mare glorie nu o dobândești atunci când nu ești doborât niciodată, ci atunci când te ridici după ce ai căzut."

Confucius

MÂNCATUL DEZORDONAT

Când luăm decizia de a slăbi sau de a adopta un stil de viață sănătos, trebuie să avem în vedere împărțirea caloriilor la cele trei mese zilnice pe care îndrăznesc să le numesc obligatorii. În schimb, mesele dezordonate sunt semnul lipsei de planificare. Interesul nostru este să prevenim transformarea senzației de foame într-o stare apăsătoare și sâcâitoare, așa cum se întâmplă atunci când sărim peste mese, bucurându-ne de saţietate și de energie în mod natural, pe tot parcursul zilei.

Dacă mesele sunt prea îndepărtate una de cealaltă, foamea devine aproape incontrolabilă. Pe bună dreptate, căci se instalează hipoglicemia, și, inevitabil, la masa următoare te vei lupta cu dubla tentație de a mânca și mai mult, și alimente de o calitate îndoielnică. Mi se întâmplă și mie uneori să nu reușesc să servesc mesele principale la momentul potrivit sau pur și simplu să nu apuc să strecor și mâncarea în programul celor mai încărcate zile. Când ajung seara acasă, simt că mă cuprinde o foame de lup care pare că nu se potolește cu nimic, deci înțeleg perfect prin ce treci.

Însă, oricât de surprinzător și de contraintuitiv ar suna, foamea este inamicul numărul 1 al celor care vor să scape de surplusul de kilograme. Uită ceea ce ai învățat de la acei guru ai dietelor care au împânzit internetul, promovând ideea că foamea reprezintă un ingredient-cheie, răul necesar al oricărei cure de slăbire. Din punctul meu de vedere, confirmat atât de experiența personală, cât și de cea a pacienților mei, dacă te lupți cu foamea nu ai garanția că vei scădea în greutate. Dimpotrivă, foamea și obezitatea sunt fețele aceleiași monede. Cu cât te abții mai mult de la a mânca, cu atât crește riscul de a te supraalimenta cu prima ocazie. Atunci când ne așezăm la masă foarte flămânzi și cu o poftă de nedescris, nu mai putem gândi limpede și nici nu mai putem face alegeri conștiente și inteligente.

Obstacolele în calea organizării meselor de care i-am auzit pe pacienții mei plângându-se cel mai des pot fi concentrate în două negații: „Nu mi-e foame deloc dimineața." și „Nu am timp să mănânc la prânz!". Încă nu am întâlnit pe nimeni care să plângă că nu are poftă de mâncare, timp sau dispoziția necesară pentru masa de seară. Însă adevărul științific contrazice aceste practici: specialiști de anvergură mondială din domeniul nutriției au demonstrat că oamenii care mănâncă în prima parte a zilei sunt mai slabi, mai sănătoși și... mai puțin pofticioși seara.

„Fă ce trebuie să faci, până poți face ceea ce vrei să faci."

Oprah Winfrey

Dacă alegi să tratezi micul dejun cu interesul care i se cuvine în calitate de prima masă a zilei, ai cu 70% mai multe șanse de a-ți menține greutatea sau de a-ți păstra indicele de masă corporală în limitele normalității și cu 50% mai puține riscuri de a suferi de obezitate, în comparație cu persoanele care nu înțeleg importanța acestuia și nu îi fac loc în programul lor de dimineață. În ciuda acestor beneficii pentru sănătate și siluetă, cifrele nu sunt foarte optimiste: procentajul oamenilor care obișnuiesc să servească zilnic micul dejun nu depășește 30%.

Mă întreb ce greutate ar mai avea scuzele precum „Nu am timp!" sau „O masă în plus nu mă va ajuta să slăbesc, dimpotrivă.", dacă toată lumea ar fi conștientă de faptul că prima masă a zilei este cea mai permisivă din punct de vedere nutrițional. Practic, poți savura aproape oricare dintre alimentele tale preferate – da, chiar și o felie de tort din când în când –, în condițiile în care combustibilul cu care pornești la drum dimineața se consumă pe parcursul zilei, nu se depozitează sub formă de grăsime, precum alimentele pe care le mănânci seara.

Și așa ajungem la o altă frază simptomatică pentru cei care nu și-au format obiceiul de a mânca de trei ori pe zi: „Ce bine că am reușit

să mă abţin şi n-am mâncat mai nimic azi!". Înfometându-te ziua, tocmai atunci când corpul tău are nevoie de energie şi arde calorii, te vei confrunta seara cu alianţa dintre oboseală, foame şi stres, vei ceda presiunilor şi vei mânca pe săturate. Tocmai când încetineşte metabolismul, ca urmare a proceselor fiziologice din timpul somnului.

Cei care nu reuşesc să îşi programeze mesele principale la intervale regulate nu sunt doar victimele preferate ale cinelor copioase, ci şi ale ronţăielilor. Pentru că au un volum mic, adeseori trec neobservate. Pe bună dreptate, gustările de peste zi nu sunt considerate mese propriu-zise, chiar nu merită acest statut, dacă luăm în considerare faptul că în cele mai multe cazuri ciupim de aici un pic, de colo un pic alimente lipsite de încărcătură nutritivă. Gândeşte-te cam ce ciuguleşti de obicei: alune prăjite şi sărate, covrigi şi covrigei, sărăţele, răsucele, pufuleţi, pateuri, chipsuri, fursecuri. Niciunele dintre acestea nu s-au remarcat vreodată la capitolul „Să mâncăm sănătos!".

Creierul sau stomacul nu simt că stau cu adevărat la masă, dar caloriile nu respectă referinţele şi clasificările noastre, ci se comportă nemilos, deplasând acul cântarului din ce în ce mai mult spre dreapta. Pe lângă faptul că sunt hipercalorice, gustările pe care le-am enumerat mai sus nu conţin fibre, deci nu ne simţim sătui după ce le consumăm şi astfel riscăm să mâncăm mai mult la mesele următoare.

„Gândeşte-te la atitudinea unui copil care învaţă să meargă. Ce face el atunci când se împiedică şi cade? Îţi voi spune ce nu face. Nu se încruntă şi nici nu învinovăţeşte covorul. Nu îşi acuză mama sau tatăl că l-ar fi îndrumat greşit. Nu renunţă. Oh, nu! Zâmbeşte, se ridică din nou şi încearcă încă o dată. Şi încă o dată. Continuă să încerce săptămâni la rând, cu o atitudine pozitivă, până când reuşeşte."

Jeff Keller

Dieta nu ține cont de timpul liber pe care îl ai la dispoziție, de responsabilitățile pe care ți le-ai asumat la locul de muncă sau de părerea celorlalți. Atunci când îți dorești să te debarasezi de kilogramele în exces, trebuie să găsești o modalitate de a-ți îndeplini obiectivul în condițiile vieții de zi cu zi. Jobul solicitant, drumurile pe care trebuie să le faci zilnic, sarcinile care îți revin în familie nu reprezintă scuze pentru a destabiliza programul meselor, întrucât pe termen lung nu vei face altceva decât să îți pui în pericol sănătatea, ceea ce nu este în avantajul nimănui. Încearcă, așadar, să nu sari peste prânz sau să îți păcălești foamea cu rontăieli și ciuguleli la nimereală. Fă alegeri sănătoase, care să îndeplinească toate condițiile unei diete gustoase și eficiente.

Să nu uităm: nici faptul că ai activități intense și alergi toată ziua de colo colo nu te salvează de acel kilogram în plus pe lună, rezervat celor care au tendința să mănânce pe apucate. Mișcarea trebuie să vină în completarea unui regim alimentar echilibrat, nu în locul acestuia.

AMINTEȘTE-ȚI!

În cartea *Capcanele dietelor. Dietă pe viață sau stil de viață?* am prezentat o serie de trucuri pentru planificarea eficientă a meselor de peste zi. Recitește subcapitolele „Prânzul: masa gurmandului înțelept" și „Când socoteala de acasă nu se potrivește cu cea de la restaurant"

Cum ne putem organiza mesele zilnice

Nu este un secret pentru nimeni că succesul oricărei afaceri ține de planificare. De ce ar sta lucrurile diferit atunci când vorbim despre diete, în condițiile în care miza lor reprezintă poate cel mai important câștig la care putem aspira: o viață lungă și sănătoasă? Mâncatul dezordonat merge mână în mână cu alimentația dezechilibrată, de aceea cred că un plus de organizare poate

rezolva ambele probleme, astfel încât poftele şi dorinţa de compensare să nu conducă către un deznodământ nefericit pe cântar.

„Nu e vorba că ne temem de schimbare sau suntem foarte ataşaţi de vechile obiceiuri, ci ne temem de ceea ce este între... E ca şi cum ai pluti între trapeze. Nu ai de ce să te ţii.“

Marilyn Ferguson

Stabileşte clar numărul şi orarul meselor. Respectă mesele principale ale zilei şi orele potrivite, în funcţie de ritmul în care corpul consumă eficient caloriile pe care i le furnizezi. Scopul este acela de a obţine şi menţine apoi pe tot parcursul zilei o senzaţie constantă de mulţumire faţă de ceea ce mănânci, energia de care are nevoie corpul şi claritatea de care are nevoie mintea.

Eu, de exemplu, mă simt cel mai bine cu două mese principale, o gustare de dimineaţă şi una de după-amiază. Micul dejun constă, de fapt, într-o gustare pe care o iau în general între 9 şi 10, iar prânzul urmează cândva între orele 12 şi 15, depinde de cât de ocupată sunt în ziua respectivă. De obicei, pe la ora 17 simt nevoia de o gustare care să mă ajute să îmi realimentez motorul până la ora 20, când iau cina, ultima masă a zilei.

Îţi recomand şi ţie să serveşti micul dejun până la ora 10, prânzul înainte de ora 15 şi cina până la ora 20. Nu este obligatoriu să iei micul dejun în primele minute de când te-ai trezit, aşa cum nu este musai nici să faci loc gustărilor în acest program. Acestea se justifică numai dacă îţi este cu adevărat foame sau dacă două mese se îndepărtează prea mult din cauza unor evenimente neplanificate. Testează şi ajustează atât orele de masă, cât şi numărul gustărilor, în funcţie de reacţiile şi nevoile organismului tău.

Nu ronţăi şi nu ciuguli pe parcursul zilei. Dacă respecţi mesele principale, nu va fi dificil să renunţi la acest obicei nociv atât pentru siluetă, cât şi pentru starea ta de sănătate. Dacă asociezi

ronţăielile şi ciugulelile cu pauza de relaxare, caută alternative sănătoase şi plăcute la această activitate. Poţi bea apă fructată sau ceai neîndulcit, poţi face o plimbare prin clădirea în care ai biroul, pentru a petrece puţin timp liber cu colegii cu care nu apuci să vorbeşti prea des, poţi ieşi pe balcon să iei o gură de aer sau poţi rămâne la calculator, în faţa unui clip de pe Youtube, care să te relaxeze şi să te amuze, fără să te încarce cu calorii nedorite.

„ *Râsul este medicamentul sufletului.* “

Robin Sharma

Mănâncă în prima parte a zilei. Când te trezeşti, nivelurile de glucoză şi de glicogen (glucoza stocată) sunt scăzute, deci trebuie să îţi refaci rezervele, deoarece glucoza este singurul combustibil folosit de creier. Masa de dimineaţă joacă nu unul, ci mai multe roluri importante în procesul de slăbit, în menţinerea energiei, optimismului şi a bunei concentrări pe tot parcursul zilei. Consumând alimente bogate în nutrienţi după repausul alimentar de peste noapte, activezi metabolismul, impulsionându-l să ardă în mod eficient caloriile, prin epuizarea treptată a rezervelor de grăsime ale organismului.

Mâncând micul dejun, faci primul pas către atingerea dozei zilnice recomandate de vitamine şi minerale. Preîntâmpini senzaţia de epuizare, confuzie sau oboseală mentală care ar putea să interfereze cu îndeplinirea obiectivelor pe care ţi-ai propus să le atingi în următoarele ore. Nu întâmplător, s-a constatat că elevii, studenţii şi adulţii care obişnuiesc să mănânce de dimineaţă au o mai mare putere de concentrare, se bucură de o memorie bună, sunt mai creativi, mai spontani şi chiar mai veseli şi optimişti.

Nu ţi-e deloc foame în prima parte a zilei? Încearcă să nu mai mănânci nimic după ora 20, iar după trei zile pofta de mâncare nu va mai fi o problemă şi te vei trezi cu un nou obicei sănătos în program. Nu ai timp? Încearcă să te trezeşti cu 10 minute

mai devreme sau să îți pregătești micul dejun cu o seară înainte. Poți alege alimente simple ori feluri de mâncare gata preparate sau care se pregătesc foarte repede. Un pahar de lapte, un iaurt parțial degresat, două felii de pâine integrală cu brânză de vaci și mușchi slab, un bol cu cereale și câteva nuci, fructe proaspete sau combinații între toate acestea, în funcție de preferințele tale și de variantele disponibile în frigider, reprezintă tot atâtea versiuni delicioase ale micului dejun, bogate în fibre și proteine.

Dacă nu ești o persoană extrem de matinală și ești mereu în criză de timp dimineața, iar dificultatea de a decide ce să mănânci la micul dejun îți dă dureri de cap în plus, ascultă-mi sfatul de pregăti gustarea cu o seară înainte. Nu durează mai mult de 5 minute să îți faci un sandviș cu pâine integrală și brânză, pe care să îl mănânci cu un ardei tăiat în două și câteva rondele de castravete.

Îți promit că, citind aceste idei simple și rapide de sandvișuri, vei aștepta cu nerăbdare dimineața ca să le poți savura. Poți să le asamblezi seara înainte de culcare sau le poți pregăti după ce te trezești. Dacă ai o zi relaxată, mănâncă acasă, iar în zilele cu program încărcat, ia-le cu tine la serviciu, dar mănâncă-le imediat ce ajungi, nu le face uitate în geantă până seara, căci înfometarea nu rămâne fără consecințe și la cină vei mânca mai mult decât trebuie.

Alege o lipie de graham și unge-o cu cremă de brânză *light* sau cu hummus, peste care adaugă, după preferințe, somon afumat sau avocado, ton în suc propriu sau piept de pui și o mână generoasă de frunze verzi. Eu prefer salata asortată (salată verde, ruccola, baby spanac, salată iceberg etc.), pe care o iau ambalată și gata spălată din pungile pe care le găsesc negreșit în orice supermarket. Pentru variație, poți folosi și felii de ardei sau castravete. Este o idee minunată să folosești a doua zi carnea rămasă de la cină. Îți recomand să îți planifici întotdeauna mesele, astfel încât să nu irosești mâncarea, mai ales că este vorba despre ingrediente

gustoase și sănătoase. Rulează lipia cu toate aceste minunății și bucură-te de o porție binemeritată de energie.

Odihnește-te suficient. Dacă nu dormi cel puțin 7 ore pe noapte, organismul tău trece pe modul „lent", iar tu nu vei reuși să îți organizezi eficient programul, pentru a face tot ceea ce ți-ai propus. De asemenea, lipsa somnului provoacă dezechilibrul hormonilor responsabili de senzația de foame (leptina și grelina). Practic, vei simți nevoia de a mânca mai mult decât în mod normal, la ore nepotrivite, pentru a compensa nivelul scăzut de energie. Și asta nu e tot. Studiile au demonstrat că persoanele private de somn sunt mai susceptibile de a consuma dulciuri, mâncare de la fast-food sau preparate pline de grăsimi.

Respectă ritualul mesei. Mănâncă într-un singur loc. Alege un loc anume din casă și mănâncă întotdeauna acolo, fie că este vorba despre măsuța din bucătărie, masa mare din living sau un colț intim, unde ți-ai amenajat un fotoliu și o măsuță cochetă. Mănâncă în liniște, la aceleași ore. Chiar dacă te grăbești să ajungi undeva, nu mânca în picioare și nu bascula mâncarea. Nu face nimic altceva în timp ce mănânci.

MÂNCATUL EMOȚIONAL

Mulți dintre noi aleg să își ia premiul de consolare din farfurie în momentele de supărare, tristețe, chiar depresie, iar uneori pur și simplu din plictiseală. Atunci când mâncăm nu în baza semnalelor trimise de stomac, ci pe fondul unei stări emoționale – care, așa cum vei descoperi în continuare, poate fi și una pozitivă, de exaltare, fericire –, putem spune că am căzut în capcana mâncatului emoțional.

Hrana și emoțiile se împletesc într-o poveste comună din primele clipe de viață. Bebelușii asociază mâncarea cu dragostea, căldura, mângâierile și atenția mamei. Nu trece mult până începem să

primim recompense alimentare pentru fiecare reuşită mai mică sau mai mare. Aminteşte-ţi de câte ori ai căpătat „ceva bun" ca să depăşeşti mai uşor o suferinţă fizică sau emoţională. „Ce cuminte ai fost!" a venit în multe rânduri la pachet cu o bomboană delicioasă. „Felicitări pentru nota bună!" s-a materializat într-o ciocolată cu lapte şi alune. Dacă ai trecut de proba ciorbei şi a felului doi fără să laşi resturi în farfurie, ai primit mult aşteptatul desert. După ce ţi-ai rupt o mână sau ai răcit, ţi-a fost servită la pat o porţie de cartofi prăjiţi cu brânză rasă.

Iată-ne, aşadar, ajunşi la maturitate cu reflexul de a mânca de fiecare dată când ne copleşesc emoţiile pe care nu ştim cum să le temperăm, să le sărbătorim sau să le aducem altfel la tăcere. Reclamele, obiceiurile de acasă sau de la locul de muncă, interacţiunile cu prietenii – toate acestea au consolidat pe parcurs relaţia dintre mâncare şi fericire, linişte sau dragoste.

Momentele dificile, stresul sau surprizele vieţii nu ocolesc pe nimeni. Cu toţii traversăm situaţii conflictuale acasă sau la locul de muncă, ne simţim tensionaţi şi presaţi de termenele de predare, aşteptările celor dragi, responsabilităţile cotidiene, iar alteori experimentăm bucuria fără margini şi fericirea greu de descris în cuvinte. La fel de adevărat este că fiecare trăieşte şi evaluează diferit evenimentele din viaţa sa, în funcţie de trecutul şi experienţele sale emoţionale, mentale, spirituale sau chiar fizice.

Evenimentele generează gânduri, păreri, impresii despre cele întâmplate, iar acestea creează emoţii, care la rândul lor determină reacţii. Pozitive sau negative, emoţiile pot fi extrem de copleşitoare, iar această senzaţie atrage după sine diverse modalităţi de a acţiona. Ne-am dezvoltat o serie de mecanisme de adaptare, dintre care unele se dovedesc dăunătoare pe termen lung, cel puţin din anumite puncte de vedere, din moment ce alegem să facem faţă emoţiilor într-un mod care ne face mai mult rău decât bine.

„Când o ușă a fericirii se închide, o alta se deschide; dar deseori ne uităm atât de mult la ușa închisă încât nu o mai vedem pe cea care s-a deschis pentru noi."

Hellen Keller

Multe persoane se învinovățesc puternic din cauză că se lasă păcălite de capcanele mâncatului emoțional, considerându-se slabe, nedemne, incapabile de autocontrol. Dacă te recunoști în această descriere, doresc ca rândurile mele să te ajute să domolești glasul cu care te certi pentru alegerile tale, transformându-l într-o voce înțelegătoare, care să devină apoi aliatul tău în procesul de schimbare. Adevărul este că mâncarea constituie un instrument foarte puternic și eficient pentru a ne elibera de orice tip de stare apăsătoare sau pentru a augmenta bucuria. Și, dacă nu ar funcționa atât de bine, nimeni nu ar mai mânca pe fond emoțional.

Mâncarea este capabilă să ne ofere plăcere, confort, alinare, are puterea de a ne distrage și a ne distra pe moment, de aceea nu este deloc de mirare că a devenit refugiul preferat al multora. De fapt, mai toți mâncăm emoțional din când în când, nu cred că există cineva care să nu fi fost atras de împrejurările vieții în cercul vicios al asocierii dintre „comfort food" și emoțiile puternice. Problemele de comportament alimentar încep din momentul în care vorbim despre recurența zilnică a unui astfel de obicei, fapt care echivalează cu un abonament pe termen lung la kilograme în plus, boală, suferință și scăderea stimei de sine.

Cercetările arată că alimentele cele mai râvnite și consumate pe fond emoțional sunt înghețata, ciocolata și prăjiturile. Acestea îți schimbă echilibrul chimic din organism, crescând temporar nivelul de serotonină – supranumită „hormonul fericirii" – și scăzând nivelul de cortizol – numit și „hormonul stresului" –, deci faptul că dulciurile te fac să te simți mai bine nu este o impresie, ci un

fapt dovedit ştiinţific. La fel ca şi certitudinea că, dacă le consumi în exces, îţi aduc şi multe kilograme în plus.

> *„Fii sincer cu privire la emoţiile tale şi foloseşte-le în favoarea şi nu împotriva ta."*
>
> Robert Kiyosaki

Datorită conţinutului bogat în potasiu, bananele sunt aliate de bază ale sistemului tău muscular, dar excelează şi în alte domenii, cum ar fi protecţia împotriva cancerului, anemiei, afecţiunilor intestinale şi, bineînţeles, cel care le-a şi adus în acest punct al discuţiei noastre: reducerea stresului şi menţinerea stării de bine.

Mousse-ul pe care ţi-l propun se prepară în mai puţin de 5 minute şi are gust de prăjitură, însă nu îţi dă peste cap bugetul zilnic de calorii, cum ar face o prăjitură cu blat din unt şi făină albă, plus multe straturi de cremă. Alege o banană bine coaptă, piseaz-o cu furculiţa sau în blender şi adaugă-i o lingură generoasă de pudră de cacao cu grăsime redusă. Poţi folosi şi un strop de esenţă de vanilie sau de rom, înainte de a lăsa desertul câteva ore la frigider. Ornează bolul cu o mână de fructe de pădure, pentru un plus de aromă. Încearcă şi îţi garantez că va deveni desertul tău preferat!

Din experienţa mea în cabinetul medical, îţi mărturisesc că rareori se întâmplă ca mâncatul emoţional să fie cauzat de lipsa de autocontrol, deşi de multe ori aşa pare. În realitate, este vorba despre nevoia de a găsi o supapă de evacuare pentru emoţiile de tot felul: de la tristeţe la bucurie, de la dezorientare la încântare, de la furie la frustrare. Nu întâmplător, acest tip de comportament se manifestă cel mai des seara, când intervin oboseala şi nevoia firească de relaxare, pe fondul suprapunerii de trăiri acumulate peste zi.

Mintea noastră este proiectată pentru a căuta permanent şi a identifica soluţii pentru stările care ne incomodează, iar fără acest sistem de compensare bine pus la punct nu am putea fi pe deplin

funcționali. Este foarte important să dorești să înțelegi care este mecanismul ce îți alimentează comportamentele problematice, pentru a le putea reconfigura, astfel încât soluțiile pe care le aplici să nu îți afecteze sănătatea și silueta, așa cum se întâmplă în cazul mâncatului emoțional.

Emoțiile care preiau controlul în farfurie

Care este starea ta de spirit înainte să mănânci? În ce situații apelezi la mâncărurile menite să te consoleze sau să te răsplătească? Îți găsești refugiul într-o prăjitură sau o ciocolată după o zi stresantă la serviciu? Te simți mai bine dacă ronțăi alune atunci când îți dă târcoale anxietatea? Și tu te recompensezi cu o pizza de fiecare dată când reușești să duci la bun sfârșit un proiect? Ciocolata îți ține loc de dragoste? Ai găsit în pateuri o formă prietenoasă de tratament antidepresiv? După o zi cu multe ședințe la locul de muncă, după o ceartă cu partenerul, după ce ai încheiat cu succes o afacere sau după o zi în care pur și simplu simți că nimic nu ți-a mers bine, dai buzna pe ușa primului fast-food care-ți iese în cale?

Dacă răspunsul este „da" la cel puțin una din aceste întrebări, atunci probabil că și tu mănânci emoțional. Este foarte important să identifici acele situații care îți creează emoțiile pe care le contracarezi cu mâncare, pentru a putea merge mai departe și a te elibera de povara mâncatului emoțional.

De cele mai multe ori, mâncatul emoțional este legat de emoții negative. Dar, așa cum spuneam mai sus, poate fi generat și de emoții pozitive, cum ar fi recompensa pentru că ți-ai atins un obiectiv sau sărbătorirea unui eveniment fericit. Vorbim despre categoria oamenilor care cad pradă mâncatului emoțional în momentele de fericire și entuziasm, atunci când simt nevoia de a-și intensifica starea de bine... cu ceva bun.

În cazul meu, zilele ploioase, înnorate și friguroase construiesc acel cadru care nu mă inspiră deloc să ies din casă și care mă

predispune la pofte. Devin vulnerabilă și în zilele în care am programul supraîncărcat. La fel și în weekend-ul de după o săptămână foarte încărcată. În astfel de momente, pare că singura soluție pentru a-mi drege epuizarea mentală sau oboseala fizică este mâncarea. Cât mai dulce și cât mai grasă, bineînțeles. Sunt sigură că te recunoști și tu în acest model. Datorită faptului că mă străduiesc să fac mereu cumpărături inteligente, cu greu aș putea să găsesc ceva periculos prin frigider. Însă, fiindcă legile lui Murphy funcționează fără eroare, tot reușesc să dau de un borcan de gem sau dulceață ori de o ciocolată uitată pe undeva.

Îmi amintesc de Alina, una dintre pacientele mele pentru care antidotul perfect pentru o zi stresantă era ciocolata. Când a venit la mine avea 35 de ani, 1,65 m și 78 kg. Ținta ei era să ajungă la 55 kg, greutate pe care nu o mai atinsese de la vârsta de 25 de ani. Își dorea foarte mult să slăbească și a fost una dintre pacientele mele model. Respecta toate mesele și alegerile alimentare pe care le stabileam împreună, se hidrata eficient pe tot parcursul zilei, nu ronțăia între mese, făcea zilnic mișcare, pe scurt urma strict programul de slăbit.

Dar toată strictețea se ducea de râpă în momentele în care fie avea o zi dificilă la serviciu și apăreau conflicte cu șeful sau colegii, fie se isca o dispută în familie. Alina reacționa destul de puternic emoțional la orice nedreptate făcută ei sau celor din jur. Acest lucru o afecta atât de tare, încât singura alinare era să mănânce un aliment preferat imediat ce ajungea în confortul propriului cămin. Iar de cele mai multe ori, acesta era ciocolata. Avea momente în care nu își dorea decât să vină acasă, să se așeze comod pe canapea și să mănânce ciocolată în timp ce se uita la un film de Hollywood. A recunoscut că asta este singura modalitate de a se simți mai bine.

Deseori mânca tabletă după tabletă fără măcar să simtă gustul, astfel că nici nu-și dădea seama când a terminat o ciocolată întreagă, iar atunci când vedea ambalajul gol, o năpădeau remușcările. Se

simţea dintr-odată foarte vinovată şi nefericită şi îşi spunea că n-o să reuşească să slăbească, că are un job mult prea solicitant şi stresant pentru a se putea concentra pe dietă. Atunci mi-am dat seama că problema Alinei nu era dieta, nici măcar jobul stresant, ci ceva mult mai profund de atât.

Am rugat-o ca înainte să mănânce ciocolata să se gândească la ce a supărat-o în ziua respectivă şi să privească situaţia din altă perspectivă. Ca să îi fie mai uşor, am sfătuit-o să-şi imagineze că se află într-o sală de cinema, unde rulează filmul evenimentului respectiv. Să stea în primul rând şi să observe ce se întâmplă, să se mute pe rândul din mijloc, apoi pe ultimul rând şi să continue să observe cele întâmplate. A făcut acest exerciţiu în mai multe seri consecutive şi treptat a ajuns să înţeleagă de unde izvorăşte impulsul aparent incontrolabil de a mânca ciocolată atunci când e stresată, amintindu-şi de obiceiurile din copilărie. După aceea, i-a fost mult mai uşor să se relaxeze, până în punctul în care soluţia nu a mai fost mâncatul emoţional.

> *„Cea mai mare parte a fericirii sau mizeriei noastre depinde de dispoziţia noastră şi nu de circumstanţe."*
>
> *Martha Washington*

ÎNCEARCĂ ŞI TU!

Jurnalul emoţiilor. Foamea emoţională este confundată deseori cu foamea reală şi de multe ori ne aduce kilograme în plus. Vestea bună este că poţi să o controlezi, fiindcă atunci când foamea ta este emoţională, corpul nu are nevoie de calorii, ci de confort sau alinare. Aşa că, după ce ai învăţat să faci diferenţa între foamea reală şi cea emoţională, poţi să încerci să ţii un jurnal al emoţiilor. Foloseşte o agendă şi împarte foaia în patru rubrici care să includă ora, locul, alimentul şi emoţia sau gândul din acel moment. Ţine agenda la tine în permanenţă, iar atunci când simţi nevoia să

mănânci ceva ce nu ți-ai planificat pentru ziua respectivă, notează incluzând detaliile pe care ți le-am sugerat mai sus. Vei vedea că după doar câteva zile vei reuși să descifrezi ce emoții și ce situații te fac să mănânci în exces.

JURNALUL EMOȚIONAL

Data	Ora	Locul	Alimentul consumat	Emoția de moment
Mic dejun				
Gustare de dimineață				
Prânz				
Gustare de după-amiază				
Cină				
Gustare de seară				

M-am documentat temeinic, mi-am ascultat cu atenție pacienții de fiecare dată când, în timpul consultațiilor, accentul s-a mutat de la obiceiurile alimentare la stările lor de spirit, și am vorbit de multe ori cu colegul meu, psihologul Cristian Olteanu, despre motivele care îi determină pe oameni să mănânce pe fond emoțional, așa cum făcea și Alina. Ceea ce am aflat este foarte valoros pentru fiecare dintre noi. În continuare, îți voi propune un exercițiu de mare ajutor.

RĂSPUNDE SINCER!

Parcurge listele emoţiilor, stărilor, gândurilor pozitive şi negative, identificând ce simţi atunci când te apuci să mănânci, de ce mănânci pe fond emoţional, şi apoi caută să descoperi cum te face mâncarea să te simţi.

Stări, emoţii şi gânduri pozitive

Admiraţie	Euforie	Pasiune
Afecţiune	Exaltare	Poftă de joacă
Ambiţie	Fericire	Prietenie
Amuzament	Generozitate	Putere
Beatitudine	Gingăşie	Recunoştinţă
Bucurie	Gratitudine	Relaxare
Bunătate	Iertare	Respect
Calm	Implicare	Satisfacţie
Compasiune	Inspiraţie	Sensibilitate
Confort	Iubire	Serenitate
Curaj	Împlinire	Siguranţă
Curiozitate	Încântare	Speranţă
Deschidere	Încredere	Spirit de aventură
Determinare	Linişte	Surprindere
Dorinţă	Loialitate	Triumf
Drăgălăşenie	Mândrie	Uimire
Empatie	Mulţumire	Uşurare
Energie	Optimism	Vivacitate
Entuziasm	Pace	Voioşie

Am făcut şi eu acest exerciţiu şi îţi voi dezvălui care sunt stările pe care le traversez la ora mesei. Când mănânc o masă bună, mă simt vie, euforică, împlinită, bucuroasă, fericită, mulţumită, relaxată, în siguranţă, satisfăcută, extaziată. Nu este de mirare că nu încerc să scap de ceea ce îmi face atât de bine, însă apelez la măsură, înainte ca cele de mai sus să fie anulate de afişajul alarmant al cântarului.

Stări, emoţii şi gânduri negative

Abandon
Agitaţie
Amăgire
Ameninţare
Angoasă
Anxietate
Ceartă
Confuzie
Copleşire
Dependenţă
Deprimare
Dezamăgire
Dezgust
Disperare
Dispreţ
Eşec
Exasperare
Excludere
Frustrare
Furie
Gelozie
Gol
Groază
Inadecvare
Incompetenţă
Indecizie
Indignare
Ineficienţă
Inferioritate
Inhibare
Iritare
Isterie
Izolare
Încordare
Înfrângere
Îngrijorare
Însingurare
Jale
Jenă
Melancolie
Neastâmpăr
Neatenţie
Neîncredere
Nelinişte
Nemulţumire
Nerăbdare
Nesiguranţă
Nostalgie
Ostilitate
Panică
Patetism
Pesimism
Plictiseală
Presiune
Respingere
Ruşine
Singurătate
Spaimă
Stres
Şoc
Teamă
Tensiune
Tulburare
Umilinţă
Ură
Vinovăţie
Vulnerabilitate

Iată şi de ce mănânc pe fond emoţional câteodată: pentru că mă simt abandonată, agitată, anxioasă, angoasată, încordată, amărâtă, necăjită, descurajată, tulburată, înfuriată, golită, confuză, îngrozită, tensionată, îngrijorată, nemulţumită, fără valoare, neiubită, ameninţată, măcinată de gânduri, speriată, stresată. Uneori mă afectează combinaţii între aceste emoţii, determinându-mă să mănânc şi să beau alcool în acelaşi timp. Sunt conştientă că mă ajută numai pe moment să îmi ameliorez starea, dar nu mă opun, sar peste sentimentul de vinovăţie, iar a doua zi am grijă să mă repun pe picioare.

Nu este suficient să înțelegi ciclul mâncatului emoțional sau să depistezi factorii declanșatori, deși acesta este un mare pas înainte. Ca să te eliberezi de mâncatul emoțional ai nevoie de alternative care să te ajute să faci față emoțiilor.

Deci, cea mai bună modalitate de a întrerupe acest comportament problematic este să găsești alte soluții pentru a reacționa la emoții. Dacă îți gestionezi emoțiile într-un mod care să nu implice mâncarea, vei putea să îți controlezi obiceiurile alimentare pe termen lung. Așa că găsește-ți alte activități pentru a diminua, a controla sau a face față la emoțiile de orice fel, schimbându-ți starea de spirit într-una mai bună.

La început, corpul tău respinge foamea cu ajutorul hormonului numit adrenalină. Dar dacă stresul te apasă o perioadă mai lungă, în organismul tău crește concentrația hormonului stresului, care are puterea de a te convinge în cele din urmă să devorezi tot ce-ți iese în cale. Când stresul dispare, nivelul cortizolului scade, iar apetitul tău revine la normal. Ai grijă, așadar, la nivelul de stres din viața ta și învață să te relaxezi din când în când pe parcursul zilei.

> *„Adu-ți aminte, forța interioară este cea care trage sforile; acolo sălășluiește puterea de a convinge, acolo e viața."*
>
> Marc Aureliu

Poate îți este greu să crezi că funcționează, fiindcă ai mai încercat în trecut să reziști tentațiilor alimentare în astfel de situații și nu ai reușit. Adevărul este că ai mult mai multe resurse decât bănuiești. Trebuie doar să găsești în interiorul tău acea forță care să îți dea aripi, fără să aducă un surplus de calorii. Care este acel lucru care te liniștește și te ajută să te simți mai bine?

În timp ce faci schimbări sănătoase în alimentația ta, pe plan emoțional trebuie să-ți găsești alternative la fel de personalizate ca și dieta. Deci, dacă nu îți este cu adevărat foame, ci ai nevoie doar de un pansament, o consolare, o senzație care să îți dea sentimentul acela că trăiești din plin, încearcă să faci ceva ce-ți place.

Poți să alegi meditația ghidată cu efecte relaxante, exercițiile de respirație conștientă, mișcarea, fie ea și o plimbare scurtă, aromoterapia, masajul, poți să citești o carte sau să te uiți la un film, cu condiția să nu ronțăi în același timp. Îți poți urma cu conștinciozitate pasiunile cărora nu le-ai acordat niciodată suficientă atenție, dar care îți pot crea un fantastic sentiment de împlinire. Ai la îndemână și minunata variantă a întâlnirilor cu prietenii. Chiar dacă ești la birou, poți închide ochii și te poți relaxa pentru câteva minute, iar soluțiile cu zero calorii sunt multe!

„*Fericirea este în noi, niciodată în jurul nostru.*“

Mihail Sadoveanu

Vestea bună este că și știința ne sare în ajutor. Probabil ai auzit până acum despre „hormonii fericirii“ în articole care îți spun să faci sport, să te dedici activităților care îți fac plăcere, pentru a stimula producerea acestora în organism. Într-adevăr, cei mai cunoscuți hormoni sunt cei secretați de glandele endocrine, în cea mai mare parte de tiroidă. Dar există și această categorie specială de hormoni care se secretă la nivelul sistemului nervos, asigurându-ne echilibrul și starea de bine.

Fericirea se bazează pe procesele chimice desfășurate în corpul nostru, fiind provocată de patru neurotransmițători: dopamină, serotonină, oxitocină și endorfine, care produc o varietate de efecte benefice asupra stării noastre de spirit. În continuare, îți propun să descoperim mai multe informații despre fiecare, despre

modul în care contribuie la sănătatea noastră, şi să aflăm care sunt modalităţile prin care putem stimula organismul să secrete aceşti hormoni.

Dopamina

Dopamina este „neurohormonul plăcerii" şi se secretă atunci când ne construim o serie de aşteptări pozitive legate de o întâmplare din viaţa noastră, când avem garanţia succesului şi convingerea că ne putem baza pe forţele proprii pentru a îndeplini ceea ce ne-am propus. Nu degeaba se spune că experienţa călătoriei este mai plăcută decât destinaţia în sine. Dopamina stimulează atenţia, învăţarea şi creativitatea, dar şi acţiunea, ajutându-ne să ne coordonăm mai bine mişcările; creşte nivelul atracţiei sexuale şi ne consolidează încrederea în sine.

> *„Toată lumea vrea să trăiască pe vârful unui munte, fără să ştie că adevărata fericire constă în felul în care urci pantele abrupte spre vârf."*
>
> Gabriel Garcia Marquez

Cum putem obţine mai multă dopamină?

Răspunsul este simplu: făcând diverse lucruri care ne provoacă plăcere. Din păcate, există şi reversul medaliei: consumul de droguri sau jocurile de noroc cresc nivelul de dopamină din creier, ceea ce explică instalarea acestor dependenţe puternice.

Activează-ţi spiritul creativ! Data viitoare când ţi se va întâmpla ceva care să îţi provoace bucurie – promovarea la locul de muncă, un raport încheiat cu brio, rezultate excelente ale copilului tău la şcoală – inventează un fel de ritual personal care să te facă să te simţi bine. În loc să te răsplăteşti cu o cină cu grăsimi şi zahăr din abundenţă, bogată în calorii, ia-ţi o după-amiază liberă şi petrece-o împreună cu cei dragi departe de mâncare. Începe să-ţi antrenezi creierul să se bucure, să sărbătorească fără mâncare.

„Fericirea nu e ceva gata făcut, ea vine din faptele tale."

Dalai Lama

Serotonina

Serotonina își face apariția atunci când ne simțim importanți, când facem ceva semnificativ, demn de laudă și apreciere. Uneori, simpla amintire a unor experiențe plăcute determină creșterea nivelului de serotonină, pentru că în acel moment sunt anihilate emoțiile negative. Serotonina scade agresivitatea, reglează apetitul și menține starea de bine, iar în absența ei se manifestă depresia, agitația, senzația de epuizare psihică și fizică. Deloc întâmplător, medicamentele antidepresive acționează asupra metabolismului serotoninei.

Cum putem stimula producția de serotonină?

Un stil de viață echilibrat te ajută să menții ridicat nivelul serotoninei. Mănâncă zilnic micul dejun, consumă zilnic proteine, odihnește-te suficient, păstrează mereu contactul cu emoțiile tale și cu semnificația acestora. Dacă îți dau târcoale stresul sau supărarea, nu le trata cu o prăjitură, ci ia-ți pantofii cei mai comozi și ieși la plimbare prin împrejurimi. O plimbare, fie ea și scurtă, va crește nivelul de serotonină din creier, răsplătindu-te cu o stare de bună dispoziție.

Acceptă darul meditației! Meditația îți oferă acea cale de explorare liniștită a lumii tale interioare, de aceea aș spune că reprezintă mai degrabă un cadou. Un studiu realizat de Oregon Health & Science University a demonstrat că tehnicile de relaxare, precum meditația, yoga sau scrisul în jurnal, pot ajuta femeile să slăbească în medie 4,5 kilograme pe an fără să țină niciun fel de dietă. Cel mai probabil, aceste activități contribuie la eliminarea stresului cotidian, astfel încât cei care le practică sunt mult mai puțin tentați să mănânce pe fond emoțional.

Oxitocina

Oxitocina şi-a câştigat renumele de „hormonul iubirii", fiind rudă apropiată a ataşamentului şi afecţiunii. Secreţia de oxitocină este încurajată de situaţiile în care ne simţim fericiţi şi mulţumiţi în intimitate, participând la dezvoltarea unor conexiuni puternice şi relaţii sănătoase de prietenie sau dragoste. O îmbrăţişare, o mângâiere, o vorbă plină de afecţiune, în principiu toate gesturile de tandreţe la care te poţi gândi ajută la creşterea nivelului de oxitocină. Aceasta inhibă astfel secreţia de cortizol şi acţionează ca un anxiolitic natural.

„Există o forţă extrem de puternică, pentru care, cel puţin până în prezent, ştiinţa nu a găsit o explicaţie formală. Este forţa care include şi guvernează totul, este chiar în spatele oricărui fenomen care are loc în univers şi încă nu a fost identificată de noi. Această forţă universală este iubirea."

Albert Einstein

Cum putem stimula producţia de oxitocină

Socializează cu inima deschisă! Bucură-te de compania celor dragi şi participă la cât mai multe conversaţii, atunci când te afli la o petrecere. Astfel, mare parte din timp te vei concentra să vorbeşti cu ceilalţi, în loc să deguşti mâncărurile pe care, în cele din urmă, ajungi să le devorezi. În fond, petrecerile de orice fel sunt un prilej de a ne întâlni cu persoane dragi şi de a petrece împreună timp de calitate.

Alătură-te unui grup de suport! Iată o modalitate bună de a împărtăşi trăirile tale cu ceilalţi şi de a învăţa din experienţele lor. Studiile recente au descoperit că persoanele care urmează programe de slăbit ce includ grupuri de suport slăbesc mai eficient şi se menţin pe termen lung. Dacă simţi că te copleşesc stresul şi neliniştile şi ai epuizat mijloacele proprii de contracarare a acestor stări, discută cu medicul tău nutriţionist sau cu un psiholog, căci ei te pot ghida către modalităţi sănătoase de a face faţă acestor

emoții, altfel decât prin mâncare. În plus, îți garantez că te vei simți mai bine vorbind despre problemele tale cu cineva care nu are nici cea mai mică intenție să te judece, să te certe sau să pună presiune asupra ta.

Endorfinele

Endorfinele își manifestă puterea benefică scăzând percepția durerii în organism, inducând o stare de calm, relaxare și fericire. Lumina naturală, râsul, activitățile sportive, gusturile incitante, sexul determină creșterea nivelului de endorfine. Acestea se secretă și în situațiile de stres sau durere, producând efecte energizante, care diminuează stările apăsătoare sau agresivitatea.

Cum putem stimula organismul să producă endorfine

Ai auzit de „runner's high"? Poate ai și tu prieteni care se declară dependenți de alergat. Te întrebi cum e posibil, iar înainte să te dumirești, aceștia te și anunță cu mândrie că se înscriu la maraton. Explicația este simplă: de la un punct încolo, alergarea pe bandă, în parc, ca și mersul pe bicicletă, încetează să mai fie percepute ca un efort epuizant, devenind o sursă de bucurie. Este vorba despre satisfacția care te animă atunci când simți că îți depășești limitele.

Producția de endorfine poate fi stimulată și prin diferite tipuri de masaj, acupunctură, meditație, o porție sănătoasă de râs sau un smoothie de mere, morcovi și portocale. Ca să eviți să mai apelezi la alimentele bogate în grăsimi și zahăr, de asemenea responsabile pentru creșterea nivelului de endorfine.

Topul alimentelor care produc hormonii fericirii

Fasolea	Ouăle
Spanacul	Peștele gras
Avocado	Carnea de curcan
Sparanghelul	Fructele de mare
Bananele	Ciocolata neagră
Iaurtul grecesc	Cafeaua

Trucurile mele împotriva mâncatului emoţional
După ce am aflat cum putem stimula hormonii fericirii, folosind anumite strategii pentru a evita mâncatul emoţional şi a identifica alte metode prin care să accesăm starea de bine, îţi voi împărtăşi secretele care mă ajută atunci când emoţiile mă împing spre farfurie. Când realizez că îmi fac deja prea multe planuri pentru un festin neprogramat, de care organismul nu are realmente nevoie, conştientizez că există riscul să pierd controlul şi apelez la una din activităţile care mă relaxează şi îmi oferă cel puţin la fel de multă satisfacţie ca mâncatul.

Îmi pun muzică şi încep să dansez prin casă. În general, ascult muzică latino, de dans, care mă determină să mă mişc în mod natural, fără să fie nevoie de prea multe argumente. Îmi place să urmăresc lecţii de zumba pe internet şi încerc să reproduc mişcările de acolo, nu neapărat cu succes, dar sigur cu entuziasm. Alte dăţi ascult rock (AC/DC, de exemplu) şi ţopăi fără vreo anume coregrafie, mă bucur pur şi simplu de muzică şi de mişcare. În funcţie de dispoziţia de moment, caut pe Youtube piese speciale pentru alergare şi încep să alerg... pe loc, în casă.

Ascult un discurs motivaţional sau un audiobook. Textele care mă hrănesc emoţional şi spiritual fac inutilă punga de chipsuri sau cutia de bomboane. Hai să încercăm să ne cunoaştem mai bine şi să lucrăm cu noi înşine cu mijloacele potrivite în momentele stresante sau dificile! Îţi recomand călduros discursurile TED, care te vor surprinde prin teme captivante, expuse de speakeri carismatici. Eu îi ascult cu plăcere pe Brené Brown (discursul ei „Curajul de a fi vulnerabil" m-a marcat profund), Tony Robbins, Dan Ariely sau Wayne Dyer. Iată ce cărţi şi audiobook-uri se regăsesc în topul preferatelor mele la capitolul psihologie şi dezvoltare personală:

Puterea prezentului, de Eckhart Tolle
Femei care iubesc prea mult, de Robin Norwood
Supă de pui pentru suflet, de Jack Canfield şi Mark Victor Hansen
Curajul de a fi tu însuţi, de Jaques Salomé

Dacă m-aș asculta m-aș înțelege, de Jaques Salomé (preferata mea)
Inteligența emoțională, de Daniel Goleman
Schimbând gândirea îți schimbi viața, de Brian Tracy
Puterea nemărginită, de Anthony Robbins
Trezește uriașul din tine, de Anthony Robbins
Dăruind vei dobândi, de N. Steinhardt
Chiar dacă ți-e frică acționează, de Susan Jeffers

Îmi fac curat în dulap. De fapt, la început nici nu se poate spune că arată a curățenie. Asta pentru că scot hainele rând pe rând până se umple toată camera, după care începe partea cea mai distractivă – probatul. Le sortez pe cele pe care nu le mai port și le împart în mai multe categorii: piese vestimentare care știu că le-ar plăcea și li s-ar potrivi ca mărime prietenelor mele (eventual în funcție de gusturile și preferințele fiecăreia) și haine în stare foarte bună, neutre din punct de vedere al stilului, pe care le donez. În partea a doua, selectez hainele cu care urmează să mă îmbrac în zilele următoare, iar atunci când așez lucrurile la loc în dulap mă distrez organizându-le în funcție de diferite criterii de culoare, sezon, moment al zilei, stil, după cum îmi dictează imaginația.

Dacă după toate acestea nu sunt epuizată, dau și o tură prin magazinele online, desfătându-mi privirea cu modelele de rochii apărute recent. Dar încerc să nu cumpăr pe loc, ci îmi salvez preferatele în *wish list*, și le achiziționez apoi numai pe cele care îmi stăruie în minte și pe care le pot vedea perfect integrate în ținutele viitoare.

Mă uit la filme. Îmi plac serialele de comedie, nu ocolesc nici desenele animate, iar dacă am puțin timp la dispoziție revăd pe Youtube scene din filmele care mi-au marcat drumul vieții. Unele episoade, chiar dacă le-am văzut de zeci de ori, continuă să mă binedispună. Indiferent dacă ești femeie sau bărbat, mai ales dacă ai în jur de 35-40 de ani, trebuie neapărat să vezi „The Shift", un documentar revelator regizat de Michael A. Goorjian.

Petrec timp cu oamenii dragi. Sun o prietenă, vorbesc cu părinții mei sau merg cu soțul la plimbare ori pur și simplu mă cuibăresc pe canapea alături de el și mă bucur de câteva clipe de liniște. Conexiunea cu cineva drag îți poate da o satisfacție care nu se compară cu nimic în lume. Cu atât mai puțin cu o porție de glucide nesănătoase sau de grăsimi saturate! E adevărat că uneori ne îndreptăm, trecând prin parc, către un restaurant, unde ne mai răsfățăm cu bunătăți „interzise" într-un stil de viață sănătos. Însă avem grijă să nu se întâmple la ore târzii (niciodată după ora 18) și de obicei ne planificăm ca ieșirea la restaurant să fie masa principală a zilei, restul meselor fiind gustări ușoare care să nu ne dezechilibreze balanța greutății.

Îmi pun îndemânarea la încercare. Există și activități relaxante care necesită concentrare și ne țin mâinile ocupate, nemailăsând loc pentru gândul la mâncare. De exemplu, cos câte un nasture care a picat când îmi era lumea mai dragă și timpul mai limitat sau calc cămășile și rochiile pe care nu apuc să le calc în diminețile aglomerate. Și ultimul, dar nu cel din urmă secret: caut tutoriale de machiaj pe internet și le încerc pe cele care îmi fac cu ochiul și mi se potrivesc.

SECRETELE OAMENILOR NATURAL SUPLI

Cu siguranță, ai observat și tu, poate chiar cu un strop de invidie, că există oameni care, parcă indiferent cât și ce ar mânca, pur și simplu nu se îngrașă. De fapt, doar noi avem impresia că nu respectă nicio regulă, fiindcă într-adevăr nu au încrâncenarea celor constrânși de vreo dietă și nici nu resimt presiunea restricțiilor. În realitate, însă, persoanele natural suple au reușit să dezvolte și să mențină de-a lungul timpului o relație sănătoasă cu mâncarea, aplicând niște principii simple și extrem de eficiente.

Preia și tu secretele lor și folosește ca inspirație cele patru direcții trasate de Paul McKenna, un renumit autor de cărți de dezvoltare personală:

Mănâncă atunci când îți este foame. Îți reamintesc să evaluezi de fiecare dată senzațiile din corpul tău, încercând să faci diferența dintre foamea fizică și cea emoțională, dintre necesitatea reală de a mânca pentru a-ți reface rezervele de energie și nevoia imperioasă de a simți un gust anume (poftă).

Mănâncă orice te inspiră total. Consumă cu măsură alimentele preferate, dar bucură-te de mâncare atunci când te așezi la masă. Nu lăsa emoțiile negative să intervină în acest cadru, din cauză că îți pot perturba simțurile și te pot păcăli să te supraalimentezi, pentru ca apoi să te coboare pe panta regretelor și a vinovăției. Fii un gurmand rafinat, alegând cu grijă momentul mesei, cantitatea și combinațiile de alimente.

Mănâncă conștient, savurând fiecare înghițitură. Transformă fiecare masă a zilei într-un ritual care să implice calm, liniște, relaxare, răbdare, atenție. Ia bucăți mici de mâncare, mestecă bine, extrage maximum de gust din fiecare înghițitură și fă pauze în timpul mesei.

Când te-ai săturat, oprește-te. Scala senzației de sațietate este instrumentul care face diferența dintre a te hrăni și a te îmbuiba. Ți-am descris la începutul acestui capitol cum îți poți asculta corpul, tratându-l cu grijă și respect, nu ca pe un sac în care încape oricâtă mâncare înghiți, fără discernământ.

Dragostea, senzația de comuniune, plăcerea, bucuria se numără pe lista nevoilor pe care le avem cu toții și pe care alegem să le satisfacem și prin intermediul mâncării. Mâncăm pentru a ne integra social, fiindcă mâncarea este bună, reprezintă o formă de plăcere accesibilă, ne face fericiți, ne ajută să ne detașăm. Orice comportament-problemă este ghidat de o intenție pozitivă, acesta este secretul psihologic din spatele tuturor acestor obiceiuri.

Există momente în care mâncarea ține loc de dragoste. Am experimentat și eu anestezia prin mâncare, senzația aceea că te anulezi,

te îngropi în gusturi și arome, că nu mai contează nimic decât să te simți bine în acel moment, indiferent de repercusiuni. Dacă ți-ai striga durerea, s-ar cutremura pereții. Dacă ai încerca să o cuprinzi, te-ai frânge. Dacă ai vrea să o împărtășești cu altcineva, te temi că te-ai izbi de un zid. Așa că te străduiești să o înăbuși, să o reprimi folosind ceea ce ai la îndemână.

După astfel de episoade, intervin autocritica, regretele, iar la problema inițială care a generat comportamentul alimentar se adaugă și sentimentele de nevinovăție și neputință. Abia atunci se agravează lucrurile cu adevărat. Hai să vedem ce putem face din acest punct.

Acceptă că nu este nimic greșit în a-ți dori să experimentezi cât mai multe stări pozitive. Conștientizează că din punctul în care își fac apariția efectele negative – mâncarea se transformă în grăsime ce se depune nu doar pe organele interne, ci și pe suflet – ai datoria față de tine de a găsi o soluție viabilă care să nu îți pună sănătatea în pericol.

Încetează să te mai critici, niciodată autocritica nu a fost primul pas către vindecare. Desigur că întotdeauna putem face mai bine, mai mult, chiar aproape perfect, așa cum am fost mereu învățați de cei apropiați și de societate în general, doar că nu suntem perfecți și nu e nimic în neregulă cu asta.

Să ne dăm voie să ne dorim ambele lucruri în același timp: să și mâncăm acea prăjitură sau ciocolată exact atunci când avem mai mare nevoie de ea, dar să și avem o siluetă trasă prin inel și o stare bună de sănătate. În interiorul tău există două părți care sunt în conflict. O parte are nevoie să savureze o mâncare bună, iar cealaltă își dorește forme de manechin și sănătate de fier. Ambele sunt la fel de importante, fiecare își caută împlinirea, de aceea merită să găsești formula potrivită, astfel încât să nu se anuleze una pe alta. Nici bucuria și plăcerea de moment nu ar trebui amânate la nesfârșit sau asumate pe moment, pentru ca apoi să evolueze către

vinovăție, nici cântarul nu ar trebui să devină o sperietoare care să-ți domine viața.

Lipsa de echilibru între cele două nevoi – aceea de a te simți bine prin mâncare și aceea de a-ți fi bine fără ea – alimentează în interiorul tău o stare permanentă de conflict, transformându-ți corpul și sufletul într-un câmp de bătălie. Conștientizează cât de mult te-ai luptat până astăzi; de acum înainte este cazul să te așezi la masa tratativelor și să negociezi pacea. Doar întreabă-te, ținând cont de tot ceea ce ai acumulat în acest capitol: cum aș putea simți fericire mâncând ciocolata și având în același timp o siluetă armonioasă?

RĂSPUNDE SINCER!

Integrarea părților aflate în conflict. Comportamentul care generează problema joacă de obicei un rol foarte important în viața noastră, de aceea nu căuta să îl elimini fără să-l înțelegi și fără să găsești o soluție egală ca intensitate și eficacitate.

1. Ce sentimente și gânduri contradictorii ai în privința stilului tău de viață?

2. Care este intenția pozitivă din spatele comportamentelor tale alimentare?

3. Care este nevoia ascunsă din spatele comportamentelor tale alimentare?

4. De ce anume te protejează aceste comportamente?

5. Cum altfel poate fi împlinită nevoia din spatele acestor comportamente?

Nu uita, fii bine cu tine! În următorul capitol tocmai despre asta vom vorbi, nu înainte de a te provoca să recunoşti şi să rezolvi conflictele din viaţa ta legate de comportamentele alimentare care consideri că îţi dau serios de furcă.

Capitolul 4

CE-ȚI SPUI CÂND VORBEȘTI CU TINE?

Schimbă-ți gândurile
pentru a-ți putea schimba comportamentul!

DE CE ESTE NECESAR SĂ ÎȚI REPROGRAMEZI GÂNDURILE DACĂ VREI SĂ REUȘEȘTI?

Să ne întoarcem puțin la imaginea piramidei care înfățișează pas cu pas nivelurile pe care trebuie să le bifăm pentru a ne îndeplini eficient și satisfăcător obiectivele. Așa cum îți spuneam, o mare parte dintre cei hotărâți să facă o schimbare în viața lor – și îi includ aici pe cei care vor să slăbească sau să adopte un stil de viață sănătos – reușesc să își corecteze vizibil comportamentul, doar că aceste ajustări nu sunt durabile, câtă vreme nu lucrează și la atitudine, acolo unde își au rădăcinile credințele, valorile și principiile.

Fiecare om este un conglomerat complex de opinii, sentimente, emoții și gânduri, în relație de interdependență unele cu altele și în continuă transformare. Cu toții avem temeri, speranțe, îndoieli, ambiții, dorințe, iar acestea nu numai că definesc viziunea noastră despre viață, ci ne influențează direct alegerile și acțiunile. Gândurile au puterea de a crea emoții, pe care le manifestăm în lumea exterioară, și de a determina reprezentări, proiecții, vizualizări, în funcție de care acționăm apoi. La rândul lor, faptele se soldează cu consecințe și rezultate care ne modelează gândurile, atitudinea și acțiunile viitoare.

„*Omul este produsul gândurilor lui; el devine ceea ce gândește.*"

Mahatma Ghandi

Ceea ce vreau să îți spun este că gândul poate fi privit ca un izvor al evenimentelor din viața ta. Gândurile generează emoții și emoțiile generează evenimente, după modelul unui balon care se umflă treptat; evenimentele dau naștere altor gânduri și acțiuni, iar cercul se reia. Iată de ce nu este suficient să te lupți cu comportamentele alimentare problematice, indiferent cât de atent și conștiincios ai aplica recomandările mele. Schimbă-ți în profunzime modul de a gândi, începând să lucrezi cu credințele și emoțiile, iar modificările comportamentale vor veni în mod firesc și vor avea o

bază reală. Când reușești să aliniezi axa gând-emoție-comportament, totul devine simplu.

În fond, singurul lucru cu care avem de-a face în fiecare moment îl constituie gândurile, iar acestea pot fi schimbate pentru a funcționa în favoarea noastră. Acum, în această secundă, ai libertatea de a alege să gândești diferit față de cum ai făcut-o până în urmă cu un minut. Atunci când plantezi o sămânță în pământ, natura o ajută să crească. Și tu ești un microcosmos care funcționează după aceleași legi, iar natura ta interioară va favoriza dezvoltarea gândurilor pe care le plantezi în minte.

Uneori, te copleșesc poftele și prin mintea ta gonesc imagini cu farfurii pline de cartofi prăjiți, felii de pizza cu *extra-cheese*, fripturi suculente cu fâșii de grăsime sau prăjituri cu multă cremă. Este perfect adevărat că nu putem opri gândurile, însă putem alege cărora dintre ele să le acordăm atenție, pentru ca apoi să schimbăm macazul în direcția dorită. Învață să observi cu atenție ceea ce gândești și simți. Astfel, gândurile nu vor mai intra pe ușă buluc, ci vor sta cuminți la rând, așteptând să fie analizate. Fiindcă nu trăiești sub dominația gândurilor tale, ci ai capacitatea de a interveni în acest flux de idei, odată ce conștientizezi că ai tendința de a mânca emoțional, compulsiv, dezordonat. Poți alege cum să îți disciplinezi impulsurile și emoțiile, pentru a pune ordine în obiceiurile care îți sabotează sănătatea și silueta.

La naștere, fiecare dintre noi a primit o pânză albă, imaculată, pe care s-au așternut treptat ideile, opiniile, sentimentele, atitudinile, valorile, credințele care au ajuns să ne definească ca adulți. Nimeni nu s-a născut cu o imagine predefinită despre sine, ci cu un potențial infinit. Se spune că suntem suma experiențelor noastre, dar aici intervine o nuanță foarte importantă: suntem de fapt suma ideilor sau impresiilor pe care ni le-am format în urma întâmplărilor de viață prin care am trecut și pe care le-am acceptat ca fiind valabile. Când crezi cu tărie în ceva, acel lucru devine adevărat pentru tine, indiferent despre ce este vorba.

„Nu ești ceea ce gândești că ești, ci ești ceea ce gândești."

Brian Tracy

Imaginea ta de sine determină ceea ce gândești, simți, spui și faci, de aceea schimbările izvorâte din interior sunt cele care preced modificările comportamentale în armonie cu felul tău de a fi și cu planul tău de viață. Drumul către silueta suplă și starea de sănătate optimă nu începe cu o dietă care să cuprindă tot ceea ce trebuie să mănânci pe ore, zile, săptămâni și luni. Sau, dacă începe astfel, există riscul ca imediat după ce ajungi la destinație să faci cale întoarsă la starea dinainte, ori chiar să regresezi față de punctul de pornire, trezindu-te cu un surplus de kilograme. Dacă începi cu modelarea concepției de sine, mintea ta va prelua mesajul, iar corpul îl va transforma în realitate.

Poate dacă nu aș fi văzut de atâtea ori dezamăgirea în ochii pacienților care au călcat pragul cabinetului meu, mărturisindu-mi că au încercat *degeaba* tot ce se putea în materie de diete, ceaiuri, pastile și câte și mai câte trucuri de slăbit, nu aș fi înțeles niciodată importanța credințelor și a valorilor personale în dirijarea comportamentelor, emoțiilor și atitudinilor. Pregătirea interioară corespunzătoare pentru atingerea rezultatelor la care aspiri te programează pentru rezultate excelente. Subconștientul tău va folosi relația ta cu propriul sine pentru a-ți coordona gândurile, cuvintele și acțiunile ulterioare.

Imaginea pozitivă despre tine și un set de valori bine pus la punct reprezintă o parte vitală a procesului de schimbare. În acest capitol vei descoperi cum poți planta în peisajul tău mental credințe noi, pozitive și constructive, astfel încât să te ajute să îți depășești teama de eșec și să accesezi la maxim potențialul pe care acum poate nici nu conștientizezi că îl ai. De asemenea, vei afla cum să îți identifici valorile, lucrurile care contează cel mai mult pentru tine, astfel încât să îți setezi standardele și să nu abdici de la ele.

„Repetă-ți mereu «Am încredere în mine!» și această formulă îți va readuce în minte reușitele din trecut și îți va restabili încrederea și siguranța."

Colin Turner

CREDINȚELE LIMITATIVE ȘI CREDINȚELE POTENȚATOARE

În viața ta de până acum ai adunat un buchet de succese și eșecuri, informații și opinii la care ai ajuns în urma deciziilor luate și a experiențelor trăite. Toate acestea te-au îndrumat în formarea credințelor despre tine și despre abilitățile tale, modelându-ți încrederea și respectul de sine. Pentru fiecare domeniu important al vieții tale ai dezvoltat o serie de credințe și convingeri care îți ghidează acțiunile în acea zonă.

De exemplu, ai niște păreri clare despre starea ta generală de sănătate și forma ta fizică, în funcție de modul în care te alimentezi și de programul tău de mișcare. Ai ajuns să cunoști cum decurge relația ta cu mâncarea, iar exercițiile din capitolul anterior te-au ajutat să îți înțelegi mai bine comportamentul alimentar. Ți-ai creat o imagine despre cum te comporți ca părinte, coleg, prieten, luând în considerare lucrurile pe care cei din jur le apreciază și pe cele care îi dezamăgesc la tine. Ți-ai format o impresie despre cum te descurci la locul de muncă și despre meritele tale financiare, dar și despre capacitatea de a economisi banii pe care îi câștigi.

În cazul de față, accentul cade pe alimentație și stilul de viață, însă ceea ce urmează să îți spun se aplică în oricare alt domeniu. Oamenii care reușesc să își îndeplinească visurile – fie că este vorba despre a slăbi până la câteva zeci de kilograme, a-și cumpăra o mașină nouă, a face un salt important în carieră, a-și construi o relație de cuplu fericită – au ceva în comun. Cu toții au înțeles că

pentru a transforma în realitate schimbarea pe care şi-o doresc au nevoie să se debaraseze de credinţele şi sentimentele negative care îi perturbă.

„Căutam mereu putere şi încredere în afara mea, dar acestea vin dinăuntru. Erau acolo dintotdeauna."

Anna Freud

Pentru a culege o viaţă mai bună, pur şi simplu nu poţi sări peste etapa în care sădeşti seminţele unei imagini de sine pozitive. De aceea, oamenii de succes şi-au canalizat energia către schimbarea modului de a gândi despre ei înşişi, a felului în care se raportează la propria persoană. Dacă vizualizezi cu speranţă şi determinare punctul în care îţi doreşti să ajungi, considerând că ai puterea şi abilităţile necesare pentru a-ţi atinge scopul, te vei bucura de rezultate mai bune în tot ceea ce faci. Dacă te concentrezi obsesiv asupra greşelilor la care te predispune firea ta, dacă te temi că te vei face de râs şi îţi imaginezi un eşec răsunător, rezultatul va fi slab, indiferent cât de bune sunt datele concrete de la care porneşti.

„Orice gând este o sămânţă. Dacă plantezi mere acre, nu te aştepta să culegi ionatane."

Bill Meyer

Am întâlnit atât de mulţi pacienţi care şi-au declarat deschis dorinţa de a-mi urma cu sfinţenie sfaturile pentru ei, şi părea că procesul schimbării va merge conform planului, până în punctul în care auzeam ecoul defăimător al lipsei de încredere în forţele proprii: „O să fac tot ce ţine de mine, dar nu cred că o să fiu ca oamenii aceia care reuşesc să slăbească şi să îşi schimbe viaţa pentru totdeauna". Iată că am ajuns pe tărâmul credinţelor limitative, cele care te devalorizează şi îţi atacă stima de sine.

„Nu știu dacă o să fiu în stare să fac o schimbare adevărată."

„Eu nu duc nimic la bun sfârșit, de ce aș duce procesul de slăbit?"

„Pur și simplu nu cred că m-am născut să fiu o persoană slabă."

„Nu am fost niciodată o persoană frumoasă, nu mă pot gândi astfel la mine."

„Nu sunt o persoană suficient de bună, ca să mi se întâmple lucruri bune."

„Mereu m-am îngrășat după ce am slăbit; de ce să mă mai chinui, dacă oricum rezultatul e același?"

„Mi-e teamă că mă voi bloca și de data asta și voi abandona dieta după prima săptămână."

„I-am dezamăgit de fiecare dată pe cei din jur, de ce aș mai încerca să le dovedesc contrariul?"

„Dacă îmi iese ceva bine, apoi urmează o serie de ghinioane."

„Oricum sunt gras, ce mai contează o prăjitură în plus?"

„Nu am eu norocul altora, să pot să mănânc orice și să nu mă îngraș."

„Nu am voința necesară pentru a mă abține de la mâncare."

„Dacă slăbesc prea mult, risc să mă îmbolnăvesc mai ușor."

„Dacă mă îmbolnăvesc, e mai bine să am de unde să slăbesc."

Și eu am purtat cu mine un bagaj considerabil de credințe limitative, împrumutate de-a lungul timpului de la membrii familiei, rude, prieteni sau apropiați, dar le-am preschimbat pe parcurs în

credințe potențatoare. Mai exact, am ales să cred exact inversul lor. Am făcut acum un exercițiu de memorie pentru a nota câteva dintre ele cu titlu explicativ; altminteri, nici nu mi le-aș fi amintit, fiindcă am ales să îmi populez mintea cu convingeri care mă impulsionează pe toate planurile.

„Nu contează de câte ori cazi, contează de câte ori te ridici!" în loc de „Dacă vezi că tot încerci și nu reușești, înseamnă că nu este pentru tine!"

„Nu există eșec, există doar feedback!" în loc de „Asta e, nu te pricepi și gata! Dacă vezi că nu-ți iese, mai bine renunță, măcar nu te mai faci de râs."

„Dacă alții au reușit, înseamnă că pot și eu!" în loc de „Nu toată lumea poate să facă asta."

„Când ceva nu merge, schimbă direcția de mers, niciodată ținta!" în loc de „Când ceva nu merge, lasă-te păgubaș, nu vezi că nu reușești? De ce te încăpățânezi atât?"

„Dacă viața îți dă lămâi, învață să faci limonadă!" în loc de „Asta e soarta noastră, nu avem ce-i face..."

Tot ce răsună în mintea ta ca o mantra negativă, întrerupând fluxul evoluției, poate să provină din copilărie sau adolescență și s-a înrădăcinat bine în conștiința ta, din cauza repetițiilor succesive. De cele mai multe ori, părinții sau celelalte persoane alături de care creștem și ne dezvoltăm doresc să ne protejeze de așteptări nerealiste, de eșecuri. Deși aceste constatări despre propria persoană și despre mersul lucrurilor în general nu îți aparțin, ai ajuns să le crezi. Dar acum, dacă observi că te încurcă în loc să te ajute, singura soluție este să încalți cu încredere papucii tăi de adult și să te poziționezi în miezul situației, înțelegând de unde izvorăsc aceste convingeri. Încearcă să îți dai seama când și cum s-a scris pe tine un lucru negativ, pentru ca apoi să reacționezi în mod matur, constructiv.

Demontează credințele care nu te ajută; nu contează cât de mult timp ai crezut ceva greșit, poți alege ca din acest moment să nu îți mai diminuezi calitățile, aptitudinile sau abilitățile de schimbare și progres. Ție îți aparține responsabilitatea de a te fi menținut la un nivel depreciativ, dar nu te va ajuta acum să te învinovățești pentru asta. Tot ceea ce trebuie să faci este să dai naștere unei noi realități, odată ce ai ieșit de sub dominația lui „Nu pot!" și „Nu merit!".

După ce le-ai demascat, te poți elibera de automatismele care te limitează. Dacă meditând la vechile tale credințe ajungi la concluzia că sunt prea adânc înrădăcinate în raport cu capacitatea ta de a te reinventa, nu te sfii să ceri ajutorul unui psiholog. Din ce în ce mai mulți oameni sunt deschiși către această variantă, dar te asigur o dată în plus că nu suferi de o boală și nici nu ești în pragul nebuniei dacă apelezi la psihoterapeut. Psihologul nu este altceva decât un antrenor care știe cum să te pregătească mental și emoțional pentru procesul de schimbare.

Acum înțelegi de ce ai dezvoltat anumite tipare comportamentale – s-au pliat foarte bine pe credințele tale. De câte ori nu ți s-a întâmplat să mănânci doar pentru că ai plătit, pentru că este mâncare pe masă, pentru că nu se cuvine să superi gazda sau pentru că nu vrei să îl mânii pe Dumnezeu, câtă vreme alți oameni se confruntă cu lipsuri mari? Așa ai ajuns să basculezi unele după altele sarmale, cârnați, jumări, paste, fripturi împănate, chifle pufoase și câte și mai câte.

Dar, schimbându-ți convingerile, poți adopta un alt tip de comportament. Este important să te integrezi într-un grup, să te bucuri de recunoaștere socială, dar poți comanda și o salată fără dressing, la care să adaugi tu câțiva stropi de lămâie și trei pufuri de ulei de măsline, la o masă la care ceilalți își toarnă maioneză din belșug peste mâncarea din farfurie. Întipărește-ți bine în minte ideea că există variante care să împace și nevoile tale emoționale, și setea de sănătate a organismului.

Trecerea de la „Eu nu pot!" la „Eu pot!" marchează înlocuirea vechilor credinţe limitative cu credinţele potenţatoare. Cum ar fi dacă ai putea, dacă ai şti fără tăgadă că *se poate*? Dacă ai avea toată puterea de care ai nevoie pentru a te schimba, ce lucruri ai face diferit? Dacă un alt om a reuşit să facă înaintea ta ceea ce îţi doreşti, înseamnă că este omeneşte posibil, deci „Nu pot să slăbesc" nu are nicio bază reală, este doar o supoziţie pe care o poţi invalida.

Sunt persoane care riscă să îşi piardă locul de muncă dacă îşi schimbă aspectul fizic. Să ne imaginăm, de pildă, că un actor supraponderal a fost distribuit toată viaţa în roluri de comedie, aşa îl ştie lumea, aşa şi-a creat un renume. Dar vine un moment în care diabetul bate la uşă, iar slăbitul nu mai este o alternativă, ci devine o necesitate. Mulţi oameni împărtăşesc ideea că persoanele grăsuţe spun cele mai bune glume, au simţul umorului extrem de dezvoltat, sunt joviale şi senine. Însă aceasta este o credinţă limitativă – actorul altădată supraponderal se poate reinventa, iar publicul îl poate plăcea în continuare pentru spiritul lui, obişnuindu-se cu noua apariţie fizică.

Schimbarea comportamentului alimentar nu presupune coborârea mâncării de pe un piedestal şi desconsiderarea ei. Aşadar, respectă mâncarea! Bunica făcea o rugăciune înainte să ne apucăm de mâncat şi schiţa o cruce în aer deasupra mesei. Mâncarea se situa la loc de cinste, iar ritualul mesei era considerat sfânt. Acesta este un exemplu de credinţă veche pe care o poţi revigora cu încredere, căci este în perfect acord cu un stil de viaţă echilibrat.

CUM ÎŢI POŢI SCHIMBA PEISAJUL MENTAL

Robin S. Sharma este un scriitor, îndrumător spiritual, expert în motivaţie, leadership şi dezvoltare personală care a stabilit câteva puncte de reper esenţiale pe drumul către fericire, sănătate şi împlinire. Le-am adaptat pentru a se plia mai bine pe tipul de schimbare de care suntem noi interesaţi. Bifându-le unul câte

unul, îți vei putea schimba treptat peisajul mental, lucrând deopotrivă cu credințele și obiectivele tale:

- Controlează-ți gândurile cu privire la mâncare.
- Vizualizează-te așa cum vrei să arăți și să te comporți după ce vei slăbi.
- Schimbă-ți obiceiurile alimentare problematice, ieșind din zona de confort.
- Înfruntă eșecurile pe care ți le semnalează cântarul și calculează timpul în favoarea ta.

Louise Hay a fost o autoare celebră pentru cărțile sale de dezvoltare personală și pentru rezultatele excepționale obținute de cei care au ales să urmeze modelul ei motivațional. Ea spunea: „Convingerea că nu suntem suficient de buni și faptul că nu ne iubim suficient de mult reprezintă sursa tuturor problemelor noastre". Îndrăznesc să adaug și faptul că nu credem că merităm tot ce e mai bun. Te întrebi probabil cum este posibil ca imaginea de sine să fie atât de puternic legată de procesul de slăbit, sau poate că începi deja să înțelegi că relația cu mâncarea este una dintre cele mai deosebite pe care le avem.

ÎNCEARCĂ ȘI TU!

Ia o foaie de hârtie și fă o listă cu toate lucrurile care adulții din copilăria sau adolescența ta (părinți, rude, prieteni, vecini, profesori, alte figuri autoritare) ți-au spus că ar fi în neregulă cu tine, cu societatea, cu orice reprezenta un punct de reper pentru tine la acel moment. Acordă-ți 20-30 de minute în care să te gândești bine și să îți amintești cât mai multe detalii.

Ce credeau despre felul în care arătai?
Ce părere aveau despre menținerea sănătății și despre ritualurile de îngrijire?
Cum se raportau la mâncare?
Cum apreciau relațiile dintre oameni?

Ce credeau despre talentele și creativitatea ta?
Ce spuneau despre capacitatea ta de a reuși în viață?
Care erau aspectele vieții în care te descurajau, cu bune intenții dealtfel, eventual pentru a preveni un eșec?

Notează credințele negative care ți-au fost insuflate de-a lungul vieții. Nu te grăbi, scrie cu deplină sinceritate tot ceea ce îți amintești. Lasă lista deschisă, pentru că este foarte posibil ca în zilele următoare să iasă la suprafață și alte convingeri despre tine și despre viață pe care le credeai uitate. Te sfătuiesc apoi să privești obiectiv toate lucrurile pe care le-ai notat și să faci conexiuni cu situația ta din acest moment: „De aici vine această credință a mea". Acestea sunt crezurile care te fac să simți că nu ai capacitatea de a mânca organizat și conștient, de a-ți tempera poftele de seară, de a respecta un program de exerciții fizice, de a slăbi și de a te menține în formă. Scopul nu este să te judeci, nici să te necăjești, ci să reușești să duci la bun sfârșit acest exercițiu de autocunoaștere. De asemenea, este foarte important să conștientizezi emoțiile pe care le ai în timp ce scrii, căci emoțiile pot fi un bun barometru al intensității cu care ai internalizat aceste credințe.

În continuare, te invit să faci câteva exerciții extrem de puternice, inspirate de afirmațiile pozitive ale lui Louise Hay, pe care le-am făcut și eu de câte ori m-am aflat la una dintre răscrucile vieții. Te vor ajuta să te iubești și să te accepți așa cum ești, căci numai pe un teren încărcat de energie pozitivă poți planta semințele schimbării.

Eu nu cred că iubirea de sine înseamnă să ne acceptăm toate neajunsurile fără să încercăm să ne îmbunătățim; dimpotrivă, atunci când te iubești cu adevărat, îți dorești tot ceea ce este mai bun pentru tine. Și te asigur că mâncatul compulsiv, mâncatul emoțional, haosul care ne domină mesele zilnice nu fac parte din lucrurile pe care să ne dorim să le păstrăm prea mult timp în viețile noastre.

„Mă iubesc și mă accept."

Așază-te în fața oglinzii și inițiază un dialog cu tine, privindu-te în ochi atunci când îți faci declarațiile pe care ți le voi sugera în continuare. Rostește-ți cu voce tare numele și enunțurile de acceptare pe care le poți modela în funcție de caracteristicile tale.

(Nume), te iubesc și te accept exact așa cum ești!

Poate că nu te-ai gândit vreodată să îți faci tu ție asemenea declarații de dragoste, pe care, dealtfel, le aștepți zi de zi din partea celor apropiați. Nevoia de iubire și de acceptare necondiționată se hrănește cu garanția validării din partea celorlalți. De la ei tânjim să primim încurajările, înțelegerea, susținerea, aprobarea pe care ne clădim sentimentul de împlinire. Însă omitem un pas esențial: pentru a obține un „Da" absolut de la oamenii cu care interacționăm, trebuie ca mai întâi să ne apreciem noi înșine.

Deci nu te opri aici cu declarațiile de dragoste, ci încearcă să continui frazele, să le completezi cu cât mai multe motive pentru care meriți să fii o persoană iubită și acceptată exact așa cum ești!

(Nume), te iubesc pentru zâmbetul tău și pentru spiritul extraordinar și te accept exact așa cum ești, cu toate kilogramele tale și cu felul în care mănânci.

(Nume), te iubesc pentru umorul tău și pentru grija pe care le-o arăți celor dragi din jur și te accept exact așa cum ești, cu toate poftele și kilogramele în plus.

Oamenii care se simt confortabil în propria piele, indiferent de afișajul pe care li-l arată în fiecare zi cântarul și de măsura hainelor pe care le poartă, le transmit celor din jur mesajul că sunt demni de iubire, atrăgând astfel acceptarea, iubirea și admirația acestora.

Unii oameni refuză acest exercițiu fără să se gândească prea mult, înspăimântați de ideea că ar putea părea caraghioși. Dacă și tu ai vreo îndoială, încearcă să conștientizezi că poate noutatea acestei abordări îți creează senzația de inadecvare. De câte ori nu a trebuit să depășești un blocaj inițial pentru a putea duce la bun sfârșit lucrurile pe care le făceai pentru prima dată? Nu în ultimul rând, dialogul cu sine ni se prezintă astăzi ca o practică inedită deoarece a trecut de mult epoca lui „Stau și cuget", iar în locul ei s-a instaurat domnia lui „Sunt mereu pe fugă". Gândește-te că pentru tot timpul pe care îl petreci zilnic în fața diferitelor ecrane (telefon, tabletă, calculator, laptop, televizor), îți datorezi măcar un minut în care să te uiți cu atenție la ecranul tău interior.

Alți oameni cântăresc săptămâni sau chiar luni decizia de a începe să lucreze cu ei înșiși la un nivel atât de personal, pronunțând cuvinte cu o încărcătură emoțională atât de puternică. Dacă au presărat în fiecare zi firimituri de „Nu voi slăbi niciodată", „Nu am nicio scuză pentru felul în care arăt", „Nu știu de ce m-ar putea iubi cineva vreodată", drumul lor prin viață i-a adus în punctul în care pur și simplu nu reușesc să se privească în oglindă cu simpatie și înțelegere. După ce obiectul admirației s-a situat ani la rând exclusiv în afara propriei persoane, devine aproape imposibil să te privești în ochi și să deschizi o cale de comunicare sinceră și plină de afecțiune cu persoana care ești în acest moment.

După ce faci acest exercițiu, ar fi minunat să îl poți repeta de câte ori îți dictează ritmul interior. Analizează cum te simți acum. Se poate instala o stare de calm, urmată de sentimentul înălțător că poți muta și munții, sau, dimpotrivă, poți experimenta furie, neliniște, disconfort, după care să izbucnești în plâns. Poate te blochezi asupra trăsăturilor feței care îți displac profund sau poate chiar îți vine să spargi oglinda, numai să nu trebuiască să mai treci prin acest calvar. Dar perfecțiunea la care ne raportăm atunci când jucăm rolul celor mai duri judecători ai noștri nu este altceva decât o iluzie. În realitate, cu toții suntem imperfecți și asta e toată frumusețea vieții.

Și eu am suferit de boala perfecțiunii: voiam să fiu mereu cea mai bună. Pe de o parte, spiritul competitiv și perfecționist m-a ajutat să cresc, să învăț, să mă dezvolt, să vreau mai mult, să merg mai departe, să țintesc mai sus, însă toate astea au avut un preț pe care l-am plătit la un moment dat. Rezultatul la care am ajuns: acumulare de frustrare, oboseală și neîmplinire, o stare permanentă de nemulțumire și angoasă. Apoi am aflat că pot face un schimb extrem de avantajos, renunțând la nevoia absolută de perfecțiune în favoarea datoriei de a face tot ceea ce ține de mine pentru a fi bine cu mine și cu ceilalți în condițiile date. Fraza-cheie care a marcat rescrierea poveștii mele despre perfecțiune și care m-a ajutat să rămân competitivă și mereu în căutarea a ceea ce este mai bun, dar împăcată cu mine însămi și cu limitele firești, ba chiar și cu anumite eșecuri, a fost: „Renunț la nevoia de a fi perfectă. Aleg să fiu impecabilă în condițiile date". Din acel punct, am început să mă accept pentru tot ceea ce sunt, să mă văd cu bune și cu rele, nu selectiv, doar pentru calitățile mele, să mă bucur de realizările de tot felul și să perseverez acolo unde rămâne loc de mai bine.

„Mă iubesc și de aceea..."

Poate nu se așteaptă la asta, dar pacienților care vin la mine la cabinet le spun că de astăzi au o responsabilitate în plus: aceea de a avea grijă de ei. Tu ți-ai trimite copilul la școală fără apă, fără sandviș, fără un fruct, și i-ai da bani de buzunar încurajându-l să își ia doi litri de Cola, o pungă de chipsuri și o merdenea? L-ai aștepta zilnic acasă cu cartofi prăjiți, pizza și prăjituri? Dacă nu te-ai comporta așa cu copilul tău, de ce îți faci ție asta? De ce îi faci asta corpului tău?

Mă iubesc și de aceea voi face ceea ce ține de mine pentru a fi în formă.
Mă iubesc și de aceea voi face toate eforturile pentru a avea o stare bună de sănătate.
Mă iubesc și de aceea îi voi oferi corpului meu nutrienții de care are nevoie.
Mă iubesc și de aceea voi limita alimentele care știu că aduc numai deservicii corpului meu.

Mă iubesc și de aceea mă voi bucura de fiecare înghițitură de mâncare.
Mă iubesc și de aceea voi mânca în liniște, cu măsură.
Mă iubesc și de aceea îmi voi accepta emoțiile și le voi trata cu înțelegere, nu cu mâncare.

Acestea sunt doar câteva exemple de afirmații pe care te sfătuiesc să le notezi în agendă, dar ține cont că poți crea propriile tale declarații de intenție în ceea ce te privește. Așa cum se spune, doar cerul este limita. Îți poți promite tot ceea ce ți-ar plăcea să faci pentru tine dacă ai avea timpul și energia necesară pentru a-ți pune în aplicare planul de schimbare. Întoarce-te la această listă, adăugând în fiecare zi noi lucruri care ți-ar face bine. Care sunt șansele să continui să te cerți, să te judeci și să te denigrezi, câtă vreme îți construiești o rezervă solidă de încredere în tine, ba chiar schițezi și imaginea unui prezent și a unui viitor în care îți oferi ceea ce acum, în sfârșit, descoperi că ți se cuvine pe bună dreptate?

„Mă accept și de aceea..."

Completează în agendă cât mai multe consecințe pozitive ale faptului că îți accepți greutatea, starea de sănătate, forma fizică actuală. Acest exercițiu este menit să scoată la iveală acele adevăruri despre tine aflate în opoziție. Este foarte posibil să îți placă la nebunie să mănânci ciocolată, dar și să îți dorești din toată inima să ai o siluetă de invidiat. Aparent, nu poți face pace între cele două tabere opuse, însă orice conflict interior are o rezolvare. Primul pas este acela de acceptare, iar apoi, în mod firesc, vor apărea soluțiile care să te ajute să împaci tendințele divergente din interiorul tău.

Mă accept și de aceea cred că pot slăbi și fără să mă înfometez.
Mă accept și de aceea îmi dau voie să mănânc și ceea ce nu este permis la dietă, dar cu măsură.
Mă accept și de aceea îmi dau voie să slăbesc, păstrând plăcerea mâncatului.
Mă accept și de aceea recunosc faptul că mi este greu să mă abțin de la dulciuri.

Mă accept și de aceea îmi dau voie să mă abat uneori de la dietă, dar am grijă să nu exagerez și să revin apoi pe drumul meu.

Odată ce îți accepți pasiunea pentru ciocolată, care până acum ți se părea că se bate cap în cap cu decizia de a slăbi, îți va fi mai ușor să faci alegeri alimentare inteligente. Cunoscându-ți și acceptându-ți pofta de dulciuri, vei găsi o modalitate de a le integra în meniul tău fără costuri calorice exagerate. Fie le consumi dimineața, pentru că în prima parte a zilei arderile metabolice sunt cele mai intense, fie cauți rețete care să îți permită să le pregătești într-un mod dietetic, deci în niciuna dintre variante nu îți compromiți planul de slăbire. Dacă îți refuzi anumite plăceri, trecând sub tăcere părți importante din ceea ce reprezinți tu, poate reușești să slăbești rapid, dar vine un moment în care cedezi poftelor și îți compromiți total regimul. Afirmația „Mă accept și de aceea îmi permit să mă bucur de toate cu măsură" ar putea fi ghidul care să te călăuzească spre succesul accesibil, realist, posibil.

Nu este exclus ca în timpul acestui exercițiu să prindă glas îndoiala și neîncrederea: „Cum să mă accept, când cântăresc atât de mult?", „Cum să mă accept când lumea se uită cu milă la mine?", „Cum să mă accept când nu mă pot opri din mâncat?". Astfel de gânduri sunt ancorele puternice ale trecutului, dar te poți desprinde de ele cu blândețe, tot printr-un exercițiu asumat de acceptare: „Te las să te duci. Eu mă accept exact așa cum sunt".

„Eu merit."

RĂSPUNDE SINCER!

Fă mai întâi un audit al propriilor convingeri, pentru a alege apoi să crezi cu tărie că tu meriți ce este mai bun. Formulează într-o propoziție scopul pe care vrei să-l atingi, de exemplu: „Scopul meu este să slăbesc" sau „Scopul meu este să am o siluetă armonioasă" ori „Scopul meu este să fiu în formă".

Spune următoarele propoziții în legătură cu scopul tău și notează cât de mult crezi în ele: 1 = deloc, 2 = puțin, 3 = așa și-așa, 4 = mult, 5 = foarte mult.

Este de dorit și valoros ca eu să... (scopul tău).
Eu sunt în stare să... (scopul tău).
Îmi este clar și este potrivit ceea ce trebuie să fac pentru a... (scopul tău).
Eu merit să... (scopul tău).
(Scopul tău)... poate fi atins.

La ce categorie de afirmații ai obținut cel mai mic scor? Dar cel mai mare? Este suficient de important, de dorit și de valoros pentru tine să-ți atingi scopul? Te simți în stare să-l atingi? Îți este foarte clar ce anume trebuie să faci pas cu pas pentru a-ți atinge scopul? Crezi în adâncul sufletului tău că meriți să-ți atingi scopul? Crezi cu toată puterea că scopul tău poate fi atins? Dacă ai răspuns cu notă maximă la toate întrebările, atunci cu siguranță nimic nu te va opri din drum. Dacă la unele întrebări scorul este mai mic de 4, este nevoie să-ți canalizezi energia pentru a înțelege și a lucra pe acea verigă slabă a planului tău.

Întoarce-te acum la oglindă și rostește de câteva ori următoarele afirmații, concentrându-te puternic asupra semnificației lor:

Merit să am... (scopul tău).
Merit să fiu... (scopul tău).
Și acum accept.

„Vreau să mă schimb."

Tot în fața oglinzii pecetluiește și decizia ta de schimbare:

Vreau să mă schimb.
Vreau să slăbesc.
Vreau să am un stil de viață sănătos.
Vreau să fac mai multă mișcare.

Vreau să mănânc conştient, cu măsură.
Vreau să am o greutate potrivită mie.
Vreau să am o siluetă armonioasă.
Vreau să port haine cu două măsuri mai mici.
Vreau să mănânc ultima masă înainte de ora 8 seara.
Vreau să mănânc micul dejun în fiecare zi.

Nu este exclus ca unele dintre dorinţele tale de schimbare să presupună anumite restricţii sau renunţări, pe care psihicul le poate percepe în mod negativ pentru început, însă gândeşte-te că fac parte din drumul pe care trebuie să îl parcurgi pentru a ajunge acolo unde îţi doreşti. Acest lucru marchează ieşirea din zona de confort, acolo unde lucrurile stagnează, iar schimbarea nu este posibilă. Suntem într-o permanentă stare de negociere cu noi înşine, de aceea cântăresc greu alegerile pe care le facem în fiecare moment. Şi fiecare etapă intermediară merită să fie trăită cu bucurie şi relaxare, în condiţiile în care se subsumează unui sens mai profund.

Pe de altă parte, este posibil să vrei să faci schimbarea de care ai nevoie, dar să nu poţi acţiona acum, să nu fie pur şi simplu momentul potrivit pentru a începe să slăbeşti. Chiar înainte de concediu, în pragul sărbătorilor, înainte de un weekend la părinţi sau cu o zi înainte de aniversarea ta sunt câteva exemple de astfel de momente nepotrivite. Însă asta nu este o scuză pentru a anula sau a tergiversa la nesfârşit planul de schimbare, ci o provocare de a găsi soluţii acceptabile. De pildă, îţi poţi propune să te întorci din concediu sau să închei sărbătorile cu acelaşi număr de kilograme ca acum. Orice schimbare, cât de mică, este de preferat situaţiei în care te laşi mereu pe ultimul loc şi amâni pe termen nedefinit îndeplinirea scopului tău.

„Mă eliberez!“

Aşază-te confortabil pe canapea sau pe fotoliul tău preferat, într-o atmosferă caldă şi liniştită, porneşte reportofonul telefonului

mobil, apoi rostește cuvintele de mai jos ca și cum ai ghida pe altcineva în acest proces. Ascultă înregistrarea după aceea, de câte ori ai ocazia – dimineața la trezire, când ești în trafic, într-o pauză de lucru, când te plimbi prin parc, înainte să adormi – și lasă-ți propria voce să te convingă de veridicitatea acestor afirmații. Îți promit că va fi magic.

Mă eliberez de frustrarea pe care mi-o creează greutatea mea actuală.
Mă eliberez de senzația că nu merit dragoste și apreciere.
Mă eliberez de convingerea că nu pot avea un corp frumos și sănătos.
Mă eliberez de tendința de a mânca necontrolat.
Mă eliberez de tendința de a mânca în momentele de tristețe.
Mă eliberez de tendința de a mânca pe fondul stresului.
Mă eliberez de tendința de a mă supraalimenta în momentele de fericire.
Mă eliberez de poftele care mă asaltează.
Mă eliberez de gândul permanent la mâncare.
Mă eliberez de reproșurile pe care mi le-am făcut sau le-am primit cu privire la felul în care arăt.
Mă eliberez de toată frica, frustrarea și vinovăția.
Las să se ducă toate vechile credințe.
Fac pace cu mine și cu emoțiile mele.
Mă simt în siguranță.

Continuă zilnic acest exercițiu sau ascultă înregistrarea, pentru a elimina pas cu pas amintirile dureroase, atașamentul față de stările din trecut și senzația de neputință care te-a însoțit în multe momente ale vieții tale. Pentru fiecare obicei pe care ni l-am format, există o soluție de desprindere și vindecare.

De câte ori nu am spus „Nu voi mai face niciodată asta!", pentru ca a doua zi să mâncăm nu una, ci două sau trei prăjituri, după care am căzut pradă vinovăției și am permis vocii noastre interioare să ne adreseze cuvinte mai dure decât cele pe care sunt capabili ceilalți să ni le adreseze: „N-ai pic de voință!", „Tu nu vei reuși nimic niciodată!". De fapt, comportamentul de care încercăm să ne debarasăm este efectul exterior al unei cauze profunde.

Întreabă-te și tu care este nevoia interioară care a generat un anumit obicei alimentar problematic, apoi lasă-l să te părăsească sau să se manifeste într-un mod potrivit. Construiește-ți afirmații după modelul celor de mai jos, introducând în frază propriile tale realități, nevoi și comportamente.

Mă eliberez de obiceiul de a mânca pentru a mă simți bine cu mine. Îmi împlinesc această nevoie făcând o plimbare, pictând, ascultând muzică, uitându-mă la un film, citind un roman.

Mă eliberez de obiceiul de a mânca pentru a face tristețea suportabilă. Îmi împlinesc această nevoie vorbind cu un prieten, făcând un sport, angajându-mă în activități plăcute și solicitante pentru mine.

Fii acum ceea ce-ți dorești!

Imaginează-ți că am o baghetă magică și aș putea face o minune, transformându-te în cea mai frumoasă versiune a ta într-o clipită. Vizualizează că ai atins greutatea dorită, cântarul îți arată în sfârșit kilogramele la care visezi dintotdeauna. Compune rând pe rând toate detaliile acestui nou univers: cum te vezi în oglindă, ce haine porți, ce auzi în jurul tău, cum te simți. Observă reacțiile pe care le au ceilalți când se întâlnesc cu noua ta versiune – membrii familiei, prietenii, colegii, necunoscuții de pe stradă și din mijloacele de transport.

> *„Mintea ta este o unealtă și poți alege să o folosești în ce mod vrei tu."*
>
> Louise Hay

Cum ai avea atunci grijă de tine? Cum te-ai îngriji, ce ai mânca? Cum ți-ai organiza mesele? Acceptă noua realitate și bucură-te de ea, poartă-te ca și cum ar fi deja vizibilă pentru toată lumea. Ai grijă de tine, fii bine cu tine!

VALORILE CARE TE CĂLĂUZESC ÎN VIAȚĂ

Speranțele, visurile, năzuințele tale, alături de virtuțile, valorile și calitățile pe care le admiri cel mai mult la tine și la ceilalți conturează idealul tău uman. Practic, acestea sunt caracteristicile persoanei care ți-ar plăcea să devii atunci când vei ajunge la cea mai bună variantă a ta. Este esențial să îți identifici și să îți șlefuiești credințele personale, dar la fel de important este și să îți cunoști valorile, pentru că numai astfel vei ști către ce tinzi și pe ce atuuri te poți baza în procesul de schimbare.

Și nu, nu mă refer aici nici la valori monetare, nici la lingouri de aur, bijuterii, proprietăți sau mașini, ci la valorile umane și principiile de viață. Ele îți arată cine ești tu în viața ta, chiar în acest moment, și funcționează ca o busolă care te îndrumă către autenticitate în acțiuni și reacții. Ce este cel mai important pentru tine în viața personală și în carieră? Care sunt lucrurile pentru care ai munci gratis? Ce ai continua să faci chiar dacă cineva te-ar plăti să *nu* faci acel lucru?

Deoarece nu se văd cu ochiul liber, va trebui să faci un efort pentru a-ți identifica valorile. Pentru a le descoperi, va trebui să dai la o parte, cu multă răbdare, straturile care formează iureșul cotidian ce te acoperă și vei ajunge în miezul ființei tale. O persoană care nu conștientizează valorile de care se simte atașată este asemenea unei bărci care plutește în derivă, având direcția stabilită în funcție de forța valurilor, bătaia vânturilor sau alți factori externi. Sunt de acord că, printr-un concurs favorabil de împrejurări, poți ajunge la o plajă minunată, dar, la fel de bine, hazardul te poate conduce și către cele mai periculoase stânci. Tu ai sacrifica integritatea vasului tău doar pentru că nu ai făcut un inventar serios al aparaturii de la bord?

„*În spatele fiecărei vieți nobile stau principiile care au modelat-o.*"

George Lorimer

La polul opus, un om aflat în comuniune cu valorile sale poate fi comparat cu un submarin care are capacitatea să vadă ce se întâmplă atât la suprafaţă, cât şi în apă şi în aer, cu ajutorul periscopului, sonarului şi radarului. Când îţi onorezi constant valorile, viaţa capătă o semnificaţie mai profundă, iar tu te poţi bucura de senzaţia unică pe care ţi-o oferă sentimentul de împlinire.

Aşadar, valorile sunt principiile pe care le socoteşti absolut normale, firești, pe care aproape că nu le mai pui în discuţie, considerând că sunt subînţelese, aşa trebuie să fie. Conştient sau nu, iei deciziile de viaţă în funcţie de aceste valori. De exemplu, printre valorile principale ale unui artist se numără creativitatea, libertatea de exprimare şi originalitatea. Pentru un inginer vor prima, însă, precizia, logica şi coerenţa. Având la dispoziţie aceste instrumente, o persoană care îşi cunoaşte foarte clar valorile va şti cum să navigheze cu iscusinţă printre obstacolele vieţii, astfel încât să ajungă la destinaţia dorită. Atunci când îţi ştii valorile, este mult mai uşor pentru tine să îţi dai seama dacă te afli pe un drum care te va conduce la ceea ce îţi doreşti tu sau ceea ce îşi doresc alţii. Şi, dacă descoperi că drumul pe care te afli nu este congruent cu valorile tale, poţi oricând să schimbi direcţia, deoarece busola ta internă îţi va spune încotro trebuie să te îndrepţi.

Primul principiu: să nu te dai bătut în faţa oamenilor sau a întâmplărilor. “

Marie Curie

RĂSPUNDE SINCER!

În completarea exerciţiilor pe care ţi le-am propus la Capitolul 2, unde am introdus tema valorilor personale pe scala nivelurilor vizate de procesul schimbării, îţi propun să aprofundezi metoda

autocunoașterii. Identificarea valorilor se produce în timp, treptat, ca să poți ajunge la nucleul lucrurilor cu adevărat importante pentru tine. Căci, așa cum ți-am mai spus, nimic nu se compară cu sentimentul că îți trăiești viața respectându-ți valorile și onorând esența a ceea ce ești în adâncul ființei tale.

Amintește-ți o anumită situație în care te-ai simțit foarte inconfortabil.

Ce s-a întâmplat în acel context?

Cine a mai fost prezent?

Ce emoții ai simțit în acele momente?

Care este opusul emoțiilor negative pe care le-ai experimentat atunci?

_____

_____

_____

Acestea reprezintă valorile tale personale pe care nu le-ai onorat în situația la care te-ai gândit. Pasul următor este să decizi ce alegi să faci de acum înainte, astfel încât să elimini obstacolele care apar în calea valorilor personale și să crești gradul în care le onorezi. Completează mai jos două acțiuni pentru fiecare valoare și setează-ți termene de acțiune nu mai mari de 30 de zile.

Valoarea 1: _____

Acțiuni pentru onorarea valorii:

1. _____

2. _____

De când îți propui să faci aceste lucruri?

_____

Valoarea 2: _____

Acțiuni pentru onorarea valorii:

1. _____

2. _____

De când îți propui să faci aceste lucruri?

_____

Valoarea 3: _____

Acțiuni pentru onorarea valorii:

1. _____

2. _____

De când îți propui să faci aceste lucruri?

_____

Valoarea 4: _____

Acțiuni pentru onorarea valorii:

1. _____

2. _____

De când îți propui să faci aceste lucruri?

_____

Valoarea 5: _____

Acțiuni pentru onorarea valorii:

1. _____

2. _____

De când îți propui să faci aceste lucruri?

În continuare, amintește-ți un moment de vârf din viața ta, în care te-ai simțit extraordinar și care ți-ar plăcea să se repete.

Ce s-a întâmplat în acel context?

Cine a mai fost de față?

Ce emoții ai simțit în acele momente?

Acestea reprezintă valorile tale personale care au fost confirmate de situația la care te-ai gândit. O întrebare suplimentară: Ce altceva în afară de elementele esențiale de supraviețuire (mâncare, adăpost, o comunitate etc.) ai nevoie să existe în viața ta, astfel încât să te bucuri de sentimentul de împlinire?

Revizuiește periodic lista valorilor personale și rămâi în gardă, pentru că momentele în care simți că te domină furia sau frustrarea și îți pierzi motivația sunt exact cele în care te-ai deconectat de valorile tale sau când altă persoană le-a nesocotit.

„Păstrează credința și sinceritatea ca principii primordiale."

Confucius

Este important să-ți cunoști valorile personale, deoarece oamenii care reușesc să își atingă obiectivele de schimbare, să slăbească și să se mențină, adoptând un stil de viață sănătos și echilibrat, acționează în perfectă armonie cu nivelurile profunde ale personalității lor. Vei înțelege exact la ceea ce mă refer după ce vei parcurge următoarele rânduri despre cum reușesc eu însămi să îmi controlez alimentația și să îmi mențin silueta. Respectul, echilibrul și libertatea sunt trei dintre valorile mele cheie.

Din respect pentru pacienții mei și pentru mine însămi, nu îmi permit să mă îngraș, de aceea sunt atentă mereu la ce mănânc și ce aleg să îmi pun în farfurie. Pe de altă parte, valoarea libertate îmi cere să-mi fac și poftele din când în când, căci nu aș putea să trăiesc doar din restricții sau interdicții, mi-aș încălca o parte importantă a personalității dacă m-aș îngrădi permanent. Iar apoi probabil că aș devora tot ceea ce mi-ar pica în mână, așa cum s-a întâmplat în trecut, în episoadele mele de mâncat compulsiv. Atunci când tind să exagerez cu mâncarea, apelez la valorile echilibru și armonie, care mă ajută să mă limitez la o cantitate moderată de alimente.

Alege și tu să treci prin procesul de slăbit păstrând conexiunea cu valorile tale, căci acest exercițiu te va determina să privești imaginea de ansamblu, îți va alimenta motivația și nu va mai permite să te simți vreodată precum Sisif, captiv într-o probă chinuitoare, așa cum ți s-a întâmplat când ai trecut prin dietele anterioare.

Fiecare dintre noi are un set de valori valabil în toate domeniile vieții – familie, carieră, sănătate, hobby-uri –, dar există posibilitatea ca ele să cântărească diferit în contexte diferite. Cu toții îndeplinim multiple roluri în aceste contexte – copil, partener de viață, prieten, nepot, părinte, angajat, patron, pasionat de un hobby.

De exemplu, dacă în carieră ordinea este Creativitate – Perseverență – Contribuție, în contextul familiei prioritățile se pot schimba astfel: Contribuție – Perseverență – Creativitate. Ceea ce contează cu adevărat este că, în ambele cazuri, valorile noastre esențiale își fac simțită prezența.

RĂSPUNDE SINCER!

Concentrează-te asupra schimbării pe care vrei să o faci în viața ta și evaluează modul în care îți pui în valoare principiile în această ipostază.

Cum anume îmi voi onora valoarea 1 _____

_____ în procesul de slăbit?

Cum anume îmi voi onora valoarea 2 _____

_____ în procesul de slăbit?

Cum anume îmi voi onora valoarea 3 _____

_____ în procesul de slăbit?

Cum anume îmi voi onora valoarea 4 _____

_____ în procesul de slăbit?

Cum anume îmi voi onora valoarea 5 _____

_____ în procesul de slăbit?

Capitolul 5

PLANIFICĂ-ȚI SUCCESUL!

Dacă nu este susținut de un plan bine pus la punct,
orice obiectiv rămâne o simplă dorință.

MODELUL MO-BI-LI-ZARE

În cazul în care te întrebi, nu, nu am intenționat să despart în silabe cuvântul „mobilizare" în titlul acestui subcapitol, și nici nu m-am grăbit către final, lăsând ultimele două silabe unite. În schimb, mi-am propus să împart în câțiva pași esențiali, construiți pe baza unor noțiuni-cheie, procesul de schimbare pe care dorești să îl parcurgi. Pentru că da, dacă ai ajuns până în acest punct al lecturii, eu am certitudinea că ai bifat toate nivelurile de înțelegere a ceea ce presupune cu adevărat schimbarea, încărcându-te cu energia și determinarea specifice omului care se simte capabil să mute și munții din loc – ce metaforă potrivită pentru comportamentele alimentare problematice, adânc înrădăcinate! – pentru a-și îndeplini visurile. Și, îndrăznesc să adaug, am și certitudinea că vei reuși să scapi de povara kilogramelor în plus, să îmbrățișezi un regim sănătos sau orice altceva ți-ai propus în domeniul nutriției și al stilului de viață sănătos.

> *„Devenim ceea ce credem că vom deveni."*
>
> Jeff Keller

Înainte de a trece la acțiune, doresc să accentuez încă o dată importanța planificării riguroase și a organizării pentru reușita proiectului tău de viață. Planificarea nu este altceva decât șansa de a aduce viitorul în prezent, ca să îl modelezi după chipul și asemănarea așteptărilor tale, ca să te asiguri că va arăta așa cum îți imaginezi acum. Am creat modelul MO-BI-LI-ZARE special ca să te ghideze în această etapă de pregătire. Dar să nu mai prelungim suspansul! Îți voi dezvălui în continuare semnificația modelului de dezvoltare personală în care am încriptat codul de acces către tot ceea ce îți dorești.

Motivația (MO) reprezintă atât impulsul necesar unui început în forță, cât și ancora care te va ține în legătură strânsă cu scopurile tale pe tot parcursul procesului de schimbare. Capacitatea de

a trăi prezentul cu conştiinţa trecutului, a paşilor parcurşi până acum, marcaţi de provocări, succese şi eşecuri inerente oricărui proiect complex, te va ajuta să dobândeşti claritatea necesară la momentul Bilanţului (BI). Limitele (LI) te învaţă să îţi accepţi propriile slăbiciuni, chiar neajunsuri – căci este recomandat să te detaşezi de himera perfecţiunii –, pentru a-ţi putea valorifica abilităţile. Privirea în perspectivă (ZARE) îţi deschide uşa viitorului posibil şi te menţine în conexiune directă cu obiectivele pe care ţi le-ai stabilit.

RĂSPUNDE SINCER!

Ţi-am pregătit un set de afirmaţii simple, dar cuprinzătoare, care să te ghideze în elaborarea planului tău personalizat, şi te invit să le completezi chiar acum.

Îmi propun să fac următoarea schimbare:

_____

Cel mai important motiv pentru care vreau să fac această schimbare este:

_____

Principalele mele metode în realizarea acestei schimbări sunt:

1. _____

2. _____

3. _____

Plănuiesc să fac o schimbare pentru a-mi atinge următoarele scopuri:

1. _____

2. _____

3. _____

Persoanele care ar putea să mă ajute să fac schimbarea şi modalităţile prin care mă pot sprijini sunt:

1. _____

2. _____

3. _____

Posibilele obstacole în procesul de schimbare şi modalităţile prin care aş putea să le depăşesc sunt:

1. _____

2. _____

3. _____

Voi şti că planul meu funcţionează atunci când:

_____

După ce ai făcut prima parte a exercițiului, îți propun să îți imaginezi procesul schimbării ca pe o călătorie în care fiecare pas se împletește în mod logic și necesar cu cel pe care l-a lăsat în urmă și cu cel care îi urmează. Folosește răspunsurile anterioare pentru a schița, cât mai aproape de realitate, planul tău de călătorie.

Prima etapă: Pregătirea

Alegsă _____ _____ _____

_____

Pentru că _____

_____

A doua etapă: Bagajul trecutului

Lecția pe care am învățat-o din încercările trecute este _____

_____

Acum voi face diferit _____

_____

Până acum nu am făcut schimbarea deoarece _____

_____ _____

A treia etapă: Resursele prezentului

Pentru a-mi îndeplini scopul, am nevoie de _____

_____

Primii pași pe care îi voi face sunt _____

_____

Acum voi reuși cu ajutorul _____

_____

Ceea ce mă va motiva atunci când îmi va fi cel mai greu _____

_____

A patra etapă: Magia recunoștinței

Simt recunoștință pentru _____

_____

MOTIVAȚIA, CEL MAI PUTERNIC MOTOR AL SCHIMBĂRII

La debutul unui program de scădere în greutate, parcă nimeni și nimic nu te poate destabiliza. Te nemulțumește faptul că ai un surplus de kilograme și declari sus și tare că îți dorești, mai mult decât orice pe lume, să slăbești. Acesta să fie adevărul? Nu de puține ori, preluăm dorințele altor oameni – medicul, partenerul de viață, membrii familiei, prietenii, colegii – și le internalizăm până ajungem să credem că ne aparțin. Dar nu este suficient să fi primit indicația medicală de a slăbi sau să fi ascultat îngrijorările și sfaturile celor dragi pentru ca acest deziderat să prindă rădăcini adânci. Nici acel „trebuie" pe care ni-l transmite societatea, prin intermediul privirilor dezaprobatoare, al prelegerilor de la televizor sau al titlurilor șocante din ziare, reviste sau din mediul online nu este suficient pentru a activa în noi motorul schimbării.

Ca o consecință a presiunilor externe fals interpretate drept decizii personale, izbucnesc conflictele interioare. Așa ajungi să dezvolți o atitudine ambivalentă față de ideea de pierdere în greutate. Nu pun la îndoială faptul că vrei cu adevărat să slăbești, dar te ajut

să scoți la suprafață toate resorturile pe care se sprijină acest deziderat. Există posibilitatea ca, în sinea ta, să nu crezi că ți-ar face bine să renunți la comportamentele alimentare actuale sau, pur și simplu, să nu îți dorești să pășești pe nisipuri mișcătoare, căci... ce sintagmă ar putea descrie mai bine neprevăzutul din afara zonei de confort?!

Frustrarea, plictisul sau lipsa de încredere și senzația de descurajare sunt stări normale, pe care le experimentăm cu toții. În contextul în care se impune necesitatea unei schimbări, acestea se acutizează. Știi ce le hrănește constant? Lipsa de motivație. Ghicești ce ar putea să le diminueze considerabil? Identificarea unei motivații puternice și cât se poate de autentice. Pentru a avea rezultate durabile și a putea face față provocărilor pe care le-am enumerat pe măsură ce am parcurs stadiile schimbării, ai nevoie să pornești la drum cu rezervorul de motivație plin.

> *„Până când misiunea ta nu va deveni o obsesie, nimic nu se va schimba în viața ta."*
>
> Robin Sharma

Majoritatea pacienților mei, ca să nu spun toți, consideră că ceea ce le lipsește pentru a reuși să slăbească în sfârșit este o dietă bine pusă la punct. Dar pierd din vedere poate cel mai important aspect al scăderii în greutate: motivația. Cu alte cuvinte, poți să urmezi cea mai eficientă, sigură și flexibilă dietă din lume, dar, dacă lipsește motivația autentică și personală care să-ți alimenteze eforturile, este ca și cum te-ai pregăti să conduci o mașină de Formula 1 fără niciun strop de benzină în rezervor.

Mai este o comparație care mi se pare foarte sugestivă. O persoană care își dorește să slăbească poate fi asemănată cu un alpinist care plănuiește să escaladeze un munte. Unii vor porni în expediție într-o zi însorită și frumoasă, iar alții vor începe escaladarea pe ploaie puternică sau chiar furtună. Care dintre ei crezi că va avea

călătoria cea mai ușoară? Majoritatea alpiniștilor experimentați știu ce relevanță mare au condițiile meteorologice, de aceea așteaptă momentul propice pentru a-și pune planul în aplicare. Deși ar fi rațional să aștepte momentul potrivit pentru a slăbi, majoritatea oamenilor se aruncă în programe de scădere în greutate fără să evalueze șansele reale de succes ale acestora. Consideră că entuziasmul specific oricărui început reprezintă o motivație suficientă. Din păcate, acest tip de motivație are o durată variabilă, de la câteva săptămâni la câteva luni, în funcție de fiecare persoană în parte. Definește-ți gradul de implicare încă de la debutul programului de slăbit. Îți dorești să îți schimbi cu adevărat stilul de viață sau nu știi cum să scapi mai ușor de excesul de grăsime de pe abdomen, drept pentru care te mulțumești cu un program rapid?

RĂSPUNDE SINCER!

Răspunde la întrebările de mai jos pentru a identifica ancorele motivaționale pe care te poți baza pe parcursul procesului de schimbare.

Ce te determină să te informezi cu privire la modalitățile de scădere în greutate?

_____

_____

Ce s-a schimbat în obiceiurile tale alimentare de-a lungul anilor?

_____

_____

Ce aspecte te preocupă în legătură cu felul tău de a mânca?

_____ _____ _____

_____

Cum te afectează comportamentul tău alimentar actual?

Ce te-a determinat să iei decizia de a slăbi/a-ți schimba stilul de viață?

În ce măsură ți-a fost influențată decizia de problemele medicale?

În ce măsură te-au afectat dezamăgirile emoționale, discriminarea sau bullying-ul?

Care este motivația pe termen scurt care te determină să slăbești?

Care este motivația pe care o ai în vedere pe termen lung?

Cum se diferențiază motivația din prezent de motivațiile cu care ai pornit la drum în curele de slăbire precedente?

Trucuri pentru alimentarea motivației

Nici această carte, nici medicul nutriționist la care mergi, nici persoanele apropiate sau vocile sonore din societate nu-ți pot furniza o motivație reală și durabilă în locul tău. Tu ești singura persoană capabilă să descopere și să exprime motivația pe care să te bazezi pentru a scădea în greutate. De fapt, vorbim despre un întreg complex de sentimente, convingeri și proiecții care gravitează în jurul acestui concept. Ca și schimbarea, motivația este un organism viu, care se dezvoltă și își modifică forma, pe măsură ce parcurgi treptat toate etapele către cea mai bună versiune a ta.

> *„Este imposibil să trăiești fără să eșuezi la ceva, poate numai dacă trăiești atât de prudent, încât mai bine n-ai fi trăit deloc, caz în care ai eșuat din start."*
>
> J.K. Rowling

Descoperă DE CE-ul care te determină să te schimbi. Când ai un „de ce" suficient de puternic, vei găsi cu siguranță și „cum" să ajungi acolo.

RĂSPUNDE SINCER!

De ce vrei să slăbești și să-ți schimbi stilul de viață? Enumeră minim trei motive, cele mai importante.

1. _____

2. _____

3. _____

De ce este important pentru tine acum, în acest moment al vieții tale, să slăbești și să îți schimbi obiceiurile alimentare? Enumeră trei motive, cele mai relevante.

1. _____

2. _____

3. _____

Gândindu-te la schimbarea pe care dorești să o faci, răspunde cu o notă de la 1 (minimul) la 10 (maximul), la fiecare dintre următoarele întrebări:

Cât de mult îți dorești să slăbești în general? ☐☐

Cât de mult îți dorești să slăbești pentru tine? ☐☐

Cât de mult îți dorești să slăbești pentru cei din jur? ☐☐

Câtă încredere ai că poți să îți atingi obiectivele de slăbit? ☐☐

Cât de mult crezi că depinde de tine să ajungi acolo unde ți-ai propus? ☐☐

Cât de necesar este pentru tine să slăbești și să îți schimbi stilul de viață? ☐☐

Creează-ți afirmații automotivatorii. Ideile expuse în continuare te pot ghida în formularea unei serii de afirmații automotivatorii, care îți vor fi de real ajutor pe parcursul procesului de schimbare. Răspunsurile succinte la aceste întrebări pot constitui astfel de afirmații utile, personalizate pentru cazul tău.

Recunoașterea problemei

Ex.: „Cred că am o problemă cu mâncatul emoțional."

Ce te face să crezi că ai o problemă?

Ce dificultăți ai întâmpinat în încercarea de a ține o dietă?

În ce fel crezi că tu și cei apropiați ție sunteți afectați de modul în care mănânci?

Exprimarea preocupării

Ex.: „Mă îngrijorează starea mea de sănătate, având în vedere excesul de kilograme cu care mă confrunt."

În ce măsură te preocupă ceea ce mănânci?

Ce crezi că se va întâmpla dacă nu schimbi ceva?

Intenția de schimbare

Ex.: „Cred că a venit momentul să fac ceva în ceea ce privește greutatea mea."

De ce consideri că a venit momentul să treci la acțiune?

Care sunt avantajele unei schimbări?

Optimismul

Ex.: „Cred că pot să depășesc problema mâncatului emoțional."

Ce te face să crezi că dacă decizi să îți schimbi comportamentul alimentar vei reuși să îți duci planul la bun sfârșit?

Ce crezi că va funcționa în avantajul tău dacă iei decizia de a-ți schimba relația cu mâncarea?

Construiește-ți o frază-cheie. „Obiectivul meu este să slăbesc zece kilograme în două luni, adică aproximativ un kilogram pe săptămână" sună cât se poate de logic și rezonabil, în sensul că această viteză ponderată a scăderii în greutate îți poate oferi garanția că te vei putea menține pe termen lung. În a doua parte a acestui capitol, vei descoperi că aceasta este chiar o formulă recomandată pentru stabilirea obiectivelor. Dar poți scoate mai mult de aici, transformând această frază obiectivă într-o afirmație cu valențe motivaționale puternice. Introdu în formularea ta termeni cu rezonanță emoțională, pentru un efect stimulant: „Slăbind un kilogram pe săptămână voi evita acea foame de lup care apare inevitabil pe parcursul dietelor drastice. Iar dacă nu mă voi confrunta cu foamea de lup, nu voi simți tentația să mă abat de la dietă, deci voi preveni și sentimentele de vinovăție și dezamăgire pe care le-am experimentat în trecut"

Întoarce-te în viitor. De fiecare dată când simți tentația de a abandona planul de slăbit, revino la proiecția imaginii tale din viitor, după ce vei fi făcut pași importanți pentru schimbarea stilului de

viață. Închipuiește-ți cum că te vei simți odată ce vei putea citi noua greutate pe afișajul cântarului sau o mărime mult mai mică pe etichetele hainelor. Nu cenzura entuziasmul cu care proiectezi acest viitor sănătos și fericit, căci va fi o rezervă minunată pentru zilele în care vei simți că se estompează motivația. De exemplu, îți mai poți imagina ce haine noi îți vei cumpăra și unde le vei purta, te vei putea juca mult mai ușor cu copiii, se va diminua mult lista medicamentelor pentru tensiune, gastrită, diabet sau oricare dintre afecțiunile legate de problemele de greutate cu care te confrunți acum, poți gândi la faptul că vei începea mai repede în rochia ta preferată.

> *„Dacă accepți numai ceea ce este bun, până la urmă chiar asta primești."*
>
> William Somerset Maugham

Păstrează o relație frumoasă cu tine. Tu ești, de departe, cel mai dur critic al tău, dar, pentru a putea duce la capăt cu succes planurile de îmbunătățire a stării de sănătate și a imaginii corporale va trebui să găsești o modalitate de a te transforma în cel mai mare susținător al tău. O voce care să recite în interiorul tău un repertoriu format din directive, amenințări, atenționări, critici sau învinuiri nu va reuși altceva decât să demonteze una câte una toate ancorele motivaționale pe care te-ai străduit să le construiești. Așadar, folosește-ți vocea interioară pentru încurajări constante și permite-ți să constați cu mândrie progresele pe care le-ai făcut în fiecare etapă.

BILANȚUL, UN MOMENT DE SINCERITATE

După cum am ținut să subliniez și anterior, în decursul anilor de activitate în cabinet, am observat că oamenii au tendința de a-și supraestima neajunsurile și de a-și subestima calitățile. De aceea, inventarul onest și detaliat al resurselor cu care pornești la drum

ocupă un loc prioritar pe lista lucrurilor pe care trebuie să le faci atunci când îți propui să-ți schimbi stilul de viață.

De asemenea, este foarte important să îți notezi și să îți măsori constant rezultatele. În funcție de constatările pe care le faci, se impun ajustări în ceea ce privește dieta propriu-zisă, dar și obiectivele stabilite inițial. De fiecare dată când reușești să atingi un prag superior, când treci într-o etapă diferită a noii tale vieți, marchează acest moment. Bucură-te și premiază-te pentru victoriile tale!

RĂSPUNDE SINCER!

Gândindu-te la schimbarea pe care dorești să o faci, răspunde cât mai complet la următoarele întrebări:

De câte ori ai mai încercat până acum să slăbești?

_____

De câte ori ai reușit să ajungi la numărul de kilograme vizat?

_____

Ce a funcționat în încercările anterioare și vrei să aplici și acum?

_____

_____

_____

Ce nu a funcționat și nu vrei să repeți?

_____

_____

_____

Ce vei face diferit de această dată pentru a te asigura că vei reuși să slăbești și să te menții?

_____

_____

Care sunt cele mai importante elemente de care ai avea nevoie pentru a reuși?

1._____

2._____

3._____

Cine te susține în procesul de schimbare a stilului de viață?

_____

Cine te poate ajuta să ai grijă la ce și cum mănânci?

_____

Cine nu este de acord să urmezi un program de slăbit?

_____

Cine te poate sabota în schimbarea pentru care te pregătești?

_____

LIMITELE SAU PROVOCAREA AUTODEPĂȘIRII

Limitele există pentru a fi depășite.

Nu contează de câte ori cazi, contează de câte ori te ridici.

Nu există eşec, există doar lecţii.

Când ceva nu merge, schimbă direcţia de mers, niciodată ţinta.

Dacă viaţa îţi dă lămâi, învaţă să faci limonadă.

Cu siguranţă, recunoşti în afirmaţiile de mai sus esenţa multor programe de dezvoltare personală. Mai mult decât o filosofie care iese în evidenţă printr-o formă convingătoare, ideea de a-ţi cunoaşte limitele, pentru ca apoi să le poţi depăşi cu succes, este un mod de viaţă. Profită de informaţiile pe care le ai la dispoziţie şi antrenează-te zilnic pentru a desfiinţa definitiv dominaţia lui „Nu pot.". Nu există „Nu pot.", există doar „Deocamdată nu ştiu cum.", „Nu m-am gândit suficient la soluţii.". Însă trebuie să acceptăm că pentru anumite perioade poate exista „Nu vreau.", dar o motivaţie puternică poate detrona cu uşurinţă această convingere.

> *„Dacă tu crezi că nu poţi, ai dreptate. Dacă tu crezi că poţi, din nou, ai dreptate."*
>
> Henry Ford

Când te dedici pe termen lung unui scop, concentrându-te asupra destinaţiei la care vrei să ajungi, obstacolele îşi pierd capacitatea de a te destabiliza sau descuraja şi se transformă în simple etape pe care trebuie să le parcurgi. Clarifică-ţi, aşadar, care sunt etapele intermediare prin care este posibil să treci. Caută sprijin şi cere fără rezerve ajutorul atunci când îţi este greu.

M-aş bucura nespus de mult să ştiu că te întorci la pasajele tale preferate din această carte de fiecare dată când te macină nesiguranţa şi teama de eşec. Fără îndoială, nu este nicio problemă dacă vei coti în altă direcţie pentru a evita sau depăşi obstacolele apărute în cale, însă nu renunţa niciodată la decizia de a ajunge la destinaţia visată.

RĂSPUNDE SINCER!

Gândindu-te la schimbarea pe care planifici să o implementezi, completează frazele de mai jos cu răspunsurile tale.

Ca să pot face schimbarea pe care mi-o doresc:

Am nevoie să întreb _____

Am nevoie să aflu _____ _____

Aleg să testez _____

Aleg să încep _____

Aleg să fac _____

Presupun că ai auzit de multe ori vorbindu-se despre „zona de confort". De fapt, la ce face referire această sintagmă? Zona de confort desemnează acea arie a vieții tale în care te simți ca acasă, pentru că toate convingerile și așteptările tale, așa cum le știi dintotdeauna, sunt la locul lor. Aici ai tendința de a te retrage de fiecare dată când îți atingi limitele, acesta este terenul pe care se comportă ca un stăpân atotputernic instinctul de conservare. Convingerea „Nu pot." menționată mai sus te ține în captivitate în zona de confort.

> *„Succesul nu este final, eșecul nu este fatal: curajul de a continua este ceea ce contează."*
>
> Winston Churchill

Dacă obișnuiești să mănânci dezordonat, pentru tine confortul echivalează cu libertatea de a-ți permite să ciugulești ce și când vrei, fără să ții cont de mesele principale, de regula orei 18 sau de oricare alte modalități de organizare a programului meselor. Dacă

te caracterizează mâncatul senzorial, de poftă, zona de confort îți permite să îți faci poftele oricum și oricât, fără să te întrebi despre cauzele din care apar și modul în care se manifestă. Dacă mănânci compulsiv, câtă vreme alegi să îți păstrezi confortul nu îți vei înfrâna pornirea de a consuma cantități mari de mâncare pe repede înainte, explorând căile prin care te poți bucura de mâncare savurând fiecare îmbucătură în parte. Dacă mâncatul emoțional ți-a intrat în reflex, în zona ta de confort emoțiile se tratează sau se amplifică în continuare cu alimente care de care mai calorice sau mai apetisante.

„Un vapor este în siguranță în port, dar nu pentru asta sunt făcute vapoarele."

William G.T. Shedd

Așadar, zona de confort este un loc absolut minunat, ca o canapea comodă pe care te cuibărești sub pătura ta preferată atunci când ai nevoie de odihnă, alinare sau relaxare. Din păcate, însă, aici nu crește nimic. Sau cel puțin nu s-a născut încă omul care să poată cuceri lumea fără să se miște de pe canapeaua de acasă. Viața începe acolo se termină zona ta de confort, dincolo de ceea ce ai ales să numești în mod convenabil „limite", ba chiar „limite de netrecut". În realitate, tot ceea ce îți dorești și nu ai reușit să obții până în acest moment se află în afara zonei tale de confort și te așteaptă acolo cu beneficii extraordinare.

Dincolo de aceste limite autoimpuse se întâmplă un stil de viață cu totul și cu totul nou, în care mâncarea își recapătă statutul de plăcere, iar compulsia, dezorganizarea, poftele necontrolate și emoțiile negative nu mai dețin asupra ta puterea pe care le permiți să o dețină câtă vreme nu te miști din zona ta de confort.

„Perlele nu se află pe malul oceanului. Dacă vrei una, trebuie să te scufunzi după ea."

Proverb chinezesc

RĂSPUNDE SINCER!

Gândindu-te la schimbarea pe care îți propui să o transformi în realitate, notează răspunsurile la întrebările de mai jos.

Ce anume te ține în interiorul zonei tale de confort?

1. Sentimente și emoții

---

2. Gânduri și credințe limitative

---

3. Atitudini și comportamente

Ce anume te poate ajuta să ieși din zona ta de confort?

1. Sentimente și emoții

---

2. Gânduri și credințe potențatoare

---

3. Atitudini și comportamente

Gândește-te la tine, la persoana care până acum a încercat să schimbe comportamentele care i-au provocat problemele de greutate, dar încă nu a reușit. Încearcă să continui frazele care urmează, adresându-te direct sinelui tău.

TE IUBESC pentru că _____

_____

ÎMI PARE RĂU pentru că _____

_____

ÎȚI MULȚUMESC pentru că _____

_____

IARTĂ-MĂ pentru că _____

_____

Gândindu-te la o acțiune pe care ai întreprins-o în drumul tău către schimbarea dorită, dar care nu a ieșit exact așa cum ai plănuit, descrie în câteva fraze dialogul interior pe care l-ai avut.

Ce ți-ai spus atunci?

_____

Ce ai simțit?

_____

Cum te gândeai să îndrepți situația?

_____

Ce s-a întâmplat în cele din urmă?

_____

Gândindu-te la acțiunea descrisă mai sus, reformulează concluziile tale urmând instrucțiunile de mai jos:

Am observat că _____

_____

Am simțit că _____

_____

M-am simțit _____

_____

Nu mi-a plăcut că _____

_____

Mă gândesc ca data viitoare să _____

_____

ZAREA SENINĂ A OBIECTIVELOR ÎNDEPLINITE

Câte kilograme voi da jos? Cât de rapid voi slăbi? Ce sacrificii trebuie să fac pentru a slăbi? Voi putea să îmi mențin apoi greutatea sau efectele dietei vor dispărea ca orice minune care nu durează mai mult de trei zile? Toate aceste întrebări sunt perfect legitime. Fiecare dintre noi intră într-un program de slăbit sau de schimbare a stilului de viață cu un set unic de griji și așteptări. Acestea sunt produsul experienței noastre ca urmare a expunerii la informațiile din media și la promisiunile reclamelor, dar și reflexia cunoștințelor despre slăbit, a standardelor culturale la care ne raportăm și a încercărilor anterioare de a slăbi.

Setează-ți obiective realiste, măsurabile, care depind exclusiv de acțiunile tale. Stabilirea obiectivelor este o componentă importantă a oricărui program pentru controlul greutății. Dacă nu urmezi un model de definire a obiectivelor, precum cel pe care ți-l prezint în acest capitol, riști să te atașezi de un scop nerealist, imposibil de atins. Sau să îți alegi un obiectiv atât de vag, încât îți asigură doar într-o mică măsură orientare sau motivare pe parcursul întregului proces.

Obiectivul în sine are valoare în măsura în care te validează, crescându-ți stima de sine, aducându-ți respectul celor din jur, o sănătate mai bună, putere de muncă mai mare sau pur și simplu mai multă energie. Pe de altă parte, dacă nu slăbești, starea ta de sănătate ar putea să se șubrezească mai tare, vitalitatea poate scădea și poți pierde bucuria de a trăi la capacitatea ta maximă alături de cei dragi.

Chiar dacă îndeplinirea obiectivului ales este benefică pentru tine, ia în considerare faptul că acest lucru ar putea să îți aducă și unele dezavantaje. De exemplu, prietenii ar putea să îți reproșeze că nu mai ieși cu ei în fiecare seară la bere sau cocktailuri; părinții ar putea fi dezamăgiți de faptul că nu mai mergi atât de des în vizită, în încercarea de a evita tentațiile culinare. Pregătește-te să rezolvi onorabil aceste situații, fără să te abați de la drumul tău.

„*Sunt un om de succes astăzi, deoarece am avut un prieten care a crezut în mine și nu m-a lăsat inima să-l dezamăgesc.*“

Abraham Lincoln

Propune-le prietenilor să vă reuniți pe rând acasă la unul dintre voi – oferta de *board games* a momentului este extrem de bogată, sau să practicați împreună un sport de echipă. În acest fel, accentul nu mai cade pe mâncare sau băutură, ci pe bucuria întâlnirii. Sună-ți părinții înainte să le faci o vizită și spune-le ce ți-ar plăcea să mănânci – căci sunt slabe șansele revederii cu ei în fața unei căni de ceai neîndulcit – și se vor bucura să îți pregătească exact mâncărurile de care ți-e poftă și care, deloc întâmplător, vor fi „de dietă“. Greu de crezut că te vor refuza dacă ceri o porție de piept de curcan la grătar sau un pește cu legume la cuptor.

Nu neglija nici faptul că pierderea unui număr mare de kilograme ar putea să schimbe raporturile în relațiile cu cei dragi sau chiar la locul de muncă. Este posibil ca acum să primești un tip de sprijin emoțional din partea celor din jur – atenție, empatie,

compasiune – care să dispară în viitor. Pe de altă parte, vei compensa la alte capitole, bucurându-te de admirația celorlalți pentru ambiția, perseverența și curajul tău de a transforma un vis într-o realitate cât se poate de palpabilă. Pregătește-te să începi o nouă viață într-o nouă postură, fără rețineri și regrete; fiecare etapă are farmecul ei.

RĂSPUNDE SINCER!

Ce efecte poate avea faptul că vei slăbi asupra vieții tale personale și profesionale, asupra familiei, sănătății, prietenilor, hobby-urilor?

Care dintre avantajele situației prezente vor rămâne valabile după ce renunți la surplusul de kilograme?

Care este prețul psihologic și emoțional pe care va trebui să îl plătești pentru a-ți atinge obiectivul de slăbit? Succesul în orice domeniu implică anumite eforturi, pe care trebuie să le conștientizezi încă de la început.

Dacă îți vei ajunge la numărul de kilograme dorit, ce se va petrece în continuare? Care sunt efectele pe termen scurt, mediu și lung?

Ce câștigi dacă reușești să slăbești atât cât ți-ai propus?

Obiectivul specific. Ai putea, de exemplu, să spui „Vreau să fiu în formă.", dar acest obiectiv oferă puține informații pentru ghidarea comportamentului tău viitor. Într-adevăr, ai identificat corect domeniul în care ai nevoie de îmbunătățiri, însă ai schițat o perspectivă vagă pentru modul în care poți aborda schimbarea.

Am întâlnit de mult ori pacienți convinși că scăderea în greutate le va rezolva o mare parte din problemele actuale de viață. Nu o dată am auzit fraze de tipul „Vreau să slăbesc pentru că îmi doresc să primesc iubire." sau „Vreau să slăbesc ca să obțin un job mai bine plătit.". Realizarea unor astfel de legături eronate cauză-efect poate să conducă ulterior la sentimente de dezamăgire și tristețe și să pună în pericol eforturile depuse pentru a ajunge la greutatea normală. De exemplu, dacă în decurs de o lună de la îndeplinirea obiectivului privind greutatea, se întâmplă să nu te implici într-o relație romantică sau să nu îți schimbi locul actual de muncă, riști să ajungi la concluzia eronată și periculoasă că *ai slăbit degeaba*.

Exemplu de obiectiv nespecific: „Vreau să fac mai multe exerciții și să îmi planific mesele, limitând gustările.". Fără îndoială, este o dorință legitimă, dar nu ajută la implementarea și supravegherea modificărilor comportamentale. Un obiectiv util specifică exact tipul de comportament pe care îl vei adopta, plus informații concrete de genul cum, când și unde se va produce schimbarea.

Exemple de obiective specifice: „Vreau să fac mai multă mișcare (comportamentul țintit) prin mers (cum), marțea și vinerea după serviciu, la ora 17 (când), în parc (unde)." sau „Vreau să slăbesc (comportamentul țintit) programându-mi mesele (cum), de trei ori pe zi, înainte de ora 10, înainte de ora 15 și înainte de ora 19 (când)". Așa sună un obiectiv pe care îl poți pune în aplicare cu exactitate și pe care îl poți utiliza mai târziu pentru evaluarea schimbării efective a comportamentului.

Obiectivul măsurabil. Unul dintre rolurile esențiale ale obiectivelor cu care pornești la drum este acela de unitate de măsură a progresului. Așadar, găsește magia din spatele numărului! Este imposibil să nu te fi gândit până acum câte kilograme ți-ar plăcea să dai jos sau la ce greutate ți-ar plăcea să ajungi. Mai mult decât atât, din experiența mea, pacienții proiectează deja în viitor cum vor arăta la X kilograme, cum vor fi priviți de ceilalți și ce măsură își doresc să poarte la haine. Totuși, în foarte multe din cazuri, oamenii nu cred cu adevărat că pot transforma aceste numere în realitate.

Numerele nu mint, ba chiar pot constitui o adevărată sursă de satisfacție atunci când lucrează în favoarea ta. Însă nu te rezuma la a-ți măsura succesul sau eșecul prin intermediul afișajului de pe cântar. Scăderea numărului de kilograme nu este singurul indiciu al succesului. Îmbunătățirea stării generale de sănătate, dispariția unor simptome supărătoare (precum oboseala sau durerile de articulații), mai multă energie, o condiție fizică mai bună, chiar și faptul că hainele pe care le porți încep să îți fie mari – toate acestea reprezintă semne că eforturile tale dau roade.

Obiectivul accesibil. Oricât de fabuloasă ar părea ideea că te poți transforma în doi timpi și trei mișcări într-un model de podium, o astfel de proiecție te ajută mult mai puțin decât un obiectiv realist, care încurajează schimbările pozitive, dar previne abandonul și eșecul programului tău de slăbit.

Încearcă să aspiri la o greutate realistă, care poate fi atinsă ținând cont de datele tale fizice și de istoricul relației tale cu cântarul. Dacă o greutate rezonabilă vine la pachet cu un set de beneficii incontestabile pentru sănătate, greutatea ideală, nerealistă este nu doar izvor de frustrare, fiind foarte greu de atins și imposibil de menținut, ci și garanția destul de sigură că la un moment dat vei renunța să te mai lupți cu morile de vânt.

Și viteza cu care preconizezi să slăbești se poate număra printre așteptările distorsionate legate de procesul de slăbit. Poate ai ținut

anterior o dietă-fulger și ai rămas cu senzația că poți scăpa rapid de kilogramele în exces, fiindcă omiți să iei în considerare și faptul că rezultatele nu s-au dovedit durabile. Pe de altă parte, și imaginile „înainte-după" care circulă în media întreţin falsa impresie că lucrurile se pot schimba de la o zi la alta. Dar scăderea ponderală survenită în ritm alert vine cu un bonus nedorit de interdicții și frustrare, având și marele dezavantaj de a fi urmată de creștere în greutate, după modelul yo-yo. În schimb, un ritm natural, firesc te ajută să îți îmbunătățești sănătatea, nu să o periclitezi, te salvează de la condamnarea la foame cruntă și garantează menținerea pe termen lung.

De asemenea, încearcă să conștientizezi că pierderea în greutate implică un efort susținut care se poate întinde pe parcursul mai multor luni, uneori peste șase. În locul concepției tradiționale, care pune semnul egal între a slăbi și a ține cură, adoptă o mentalitate mult mai productivă, care să implice modificarea stilului de viață, prin conectarea mai multor factori implicați în controlul greutății: dieta, activitatea fizică, peisajul mental, motivația, perseverența, optimismul.

„Nu-ți dori ca un lucru să fie ușor, dorește-ți să fii tu mai bun."

Jim Rohn

Așteptările de tipul „Pot să slăbesc foarte repede." sau „Pentru mine, slăbitul nu va presupune niciun efort." nu se confirmă, din păcate, nici în 0,1% din cazuri. Iar consecințele adoptării unei astfel de mentalități sunt cât se poate de serioase. Odată ce realitatea îți va oferi varianta ei îndepărtată de proiecțiile tale, vei simți frustrare și deznădejde. În astfel de momente, pălește și motivația de a relua strădania de schimbare a comportamentelor alimentare nesănătoase. Conștientizează din start că procesul slăbitului presupune multă muncă, implicare, eforturi susținute, și modelează-ți motivația în perfect acord cu realitățile cărora va trebui să le faci față.

Orientează-te către acțiuni pe care le poți susține o perioadă mai lungă de timp, bazându-te pe resursele de care dispui. De exemplu, dacă sedentarismul este a doua ta natură, nu te angaja să mergi la sală de cinci ori pe săptămână, aruncându-te să achiziționezi abonamentul premium. De asemenea, dacă te înscrii la un curs de gimnastică aerobică pentru avansați, cu patru ședințe pe săptămână, șansele să poți menține acest ritm sunt foarte mici. Începe cu un obiectiv mai realist, ținând cont de forma ta fizică din acest moment. Propune-ți să mergi pe jos timp de 30 de minute pe zi, iar după ce îți respecți angajamentul inițial poți crește dificultatea activității fizice. Iar dacă îți dorești să faci sport într-un cadru organizat, ar fi o idee mult mai bună să alegi o clasă pentru începători, de 20 de minute, de trei ori pe săptămână.

Obiectivul relevant. Contează foarte mult să găsești o modalitate cât mai expresivă pentru a-ți formula obiectivul, astfel încât să fie relevant pentru tine în acest moment al vieții și al drumului spre cea mai bună versiune a ta. Folosește termeni pozitivi („Vreau să slăbesc 10 kilograme." în loc de „Nu mai vreau să fiu gras(ă)."), stabilește-ți ținte concrete („Vreau să ajung la 60 de kilograme." în loc de „Vreau să fiu mai slab(ă).") și mizează pe precizie, punctând ce, când, cum, unde plănuiești să acționezi („Voi alerga în parcul de lângă casă, timp de 30 de minute, în fiecare marți și joi de la ora 19.").

În completarea obiectivului, identifică și o modalitate prin care îți poți evalua evoluția. De pildă, dacă ai decis că vrei să faci mișcare, în timp îți vei îmbunătăți rezistența fizică. Stabilește care este indicatorul pe care îl vei folosi pentru a măsura progresul făcut: „Voi ști că mi-am îmbunătățit rezistența fizică în momentul în care voi putea alerga timp de 15 minute fără să mai gâfâi".

Obiective cu timp delimitat. Chiar dacă îndeplinește toate condițiile enumerate, un obiectiv de tipul „Plănuiesc să slăbesc 7 kilograme." este incomplet. În forma de acum, sugerează că accentul cade pe ceea ce indică cântarul și mai puțin pe schimbarea stilului

de viață. Stabilirea unor obiective pe termen lung și a unor scopuri pe termen scurt ar putea aduce un plus de claritate și consistență.

„Se spune că timpul schimbă lucrurile, dar de fapt tu ești cel care trebuie să le schimbe."

Andy Warhol

Un obiectiv pe termen lung reprezintă rezultatul dorit, cum ar fi o greutate-țintă sau pierderea în greutate. Scopurile pe termen scurt sunt mijloacele pentru a ajunge la țința finală, pașii necesari pentru îndeplinirea obiectivelor pe termen lung. Tu nu poți controla procesul de scădere în greutate în sine, dar de tine depinde fiecare mică schimbare comportamentală zilnică. Deși o pierdere în greutate de 0,5–1 kg pe săptămână este un obiectiv rezonabil în majoritatea programelor de slăbit, te sfătuiesc să îi testezi veridicitatea o perioadă mai lungă, câteva săptămâni. Poți respecta regulile de alimentație sănătoasă și echilibrată, făcând și mișcare în paralel, dar corpul nu funcționează ca un robot receptiv la comenzi precise. Investește încredere și răbdare în fiecare etapă a procesului de schimbare.

Exemple de obiective pe termen lung și scopuri pe termen scurt

NUTRIȚIE

Obiective pe termen lung

- Repartiția aportului caloric în cadrul mai multor mese pe parcursul zilei
- Limitarea consumului de grăsimi (<30% din aportul caloric total)
- Aplicarea principiilor alimentației sănătoase
- Planificarea meselor
- Limitarea aportului de produse fast-food, dulciuri, făinoase

Scopuri pe termen scurt
- Completarea Jurnalului alimentar
- Respectarea porţiilor recomandate
- Calcularea cantităţii de carbohidraţi (dacă suferi de diabet)
- Planificarea meniului zilnic şi săptămânal (lista de cumpărături)
- Înlocuirea băuturilor cu zahăr cu cele care conţin îndulcitori artificiali

EMOŢII

Obiective pe termen lung
- Îmbunătăţirea stimei de sine
- Soluţionarea aspectelor legate de comportamentele alimentare problematice
- Implicarea într-o serie de activităţi care să te facă să te simţi bine în corpul tău pe termen scurt

Scopuri pe termen scurt
- Acordarea de recompense (non-alimentare) pentru reuşitele obţinute
- Completarea Jurnalului emoţiilor
- Implicarea în activităţi pe care le-ai evitat din cauza greutăţii şi complexelor (de exemplu: mersul la plajă, uitatul în oglindă, mersul la sală etc.)

MIŞCARE

Obiective pe termen lung
- Reducerea grăsimii corporale
- Reducerea presiunii sanguine (în cazul în care suferi de hipertensiune)
- Reducerea valorilor colesterolului şi ale trigliceridelor din sânge
- Îmbunătăţirea condiţiei fizice (flexibilitate mai bună, rezistenţă mai mare)

- Îmbunătățirea calității somnului
- Mărirea masei musculare
- Accelerarea metabolismului
- Creșterea nivelului de energie

Scopuri pe termen scurt
- Implicarea în activități aerobice (mers pe jos, alergat, mers cu bicicleta etc.)
- Realizarea de exerciții care măresc flexibilitatea
- Antrenamente de rezistență
- Antrenamente cu greutăți

RĂSPUNDE SINCER!

Gândindu-te la schimbarea pe care dorești să o faci, stabilește-ți obiectivele S.M.A.R.T.

SPECIFIC _____

MĂSURABIL _____

ACCESIBIL _____

RELEVANT _____

TIMP DELIMITAT _____

În ciuda atenției acordate, uneori obiectivele se dovedesc prea stricte. Sau pur și simplu intră în scenă nepoftite circumstanțele neprevăzute. Nu te sfii să îți ajustezi obiectivele pe parcurs, evaluându-le pe cele inițiale și înlocuindu-le cu altele mai rezonabile. Păstrează-ți flexibilitatea, care te va ajuta să înțelegi că perfecțiunea nu numai că nu poate fi atinsă, dar nici nu este necesară. Capacitatea de adaptare permanentă este un aliat pe care te poți baza în orice situație, inclusiv în cele din afara sferei nutriționale.

Nu te aştepta ca efectele schimbărilor dorite să apară concomitent în toate domeniile vieţii tale. Reglează inteligent nivelul de presiune pe care îl pui asupra ta, astfel încât ceea ce ţi-ai propus să realizezi să nu devină copleşitor, dar nici să nu alunece în superficialitate. Concentrează-te pe fiecare obicei actual în parte, operând modificările care îţi sunt la îndemână, cu spirit de responsabilitate şi optimism. De exemplu, dacă ştii că îţi place să ronţăi la serviciu, ia trei-patru morcovi, taie-i rondele şi ţine-i într-un castronaş pe birou, ca să ajungă primii la întâlnirea cu poftele tale. Nu le permite sărăţelelor, covrigeilor sau pateurilor să le-o ia înainte!

„*Nu poţi opri valurile, însă poţi învăţa să navighezi.*“

Jon Kabat Zinn

De asemenea, gândeşte-te cine te poate sprijini în demersul tău. Dacă pleci mai târziu de la serviciu şi ajungi acasă cu o foame de lup, te poţi baza pe partener(ă) să îţi pregătească o cină dietetică, înainte să îţi răsune în minte doar să comanzi pizza la domiciliu? Şi nu uita: de multe ori, un zâmbet larg şi o inimă uşoară sunt cele mai preţioase resurse de care dispunem.

RĂSPUNDE SINCER!

Care sunt scopurile tale pe termen scurt?

_____

_____

Care sunt paşii necesari atingerii acestor scopuri?

_____

_____

Concret, care este primul pas pe care îl vei face pentru a-ți atinge scopul?

_____

_____

Când vei face acest prim pas?

_____

De unde vei ști că fiecare pas în parte te apropie de atingerea obiectivului final?

_____

În afară de ceea ce ai deja, ce altceva îți este necesar pentru a slăbi și a-ți schimba stilul de viață?

_____

Cum poți obține aceste resurse și cum te poți asigura că îți sunt la îndemână atunci când ai nevoie de ele?

_____

Cel mai bun mod de a prezice viitorul este să-l creezi, așa că te încurajez să sintetizezi tot ce ai învățat citind această carte și ai descoperit despre tine prin intermediul exercițiilor și chestionarelor. Planul tău de reușită abia așteaptă să fie completat și bineînțeles, îndeplinit cu succes!

RĂSPUNDE SINCER!

Obiectivul tău final: _____

Obiectivul tău lunar: _____

Obiectivul tău săptămânal: _____

Motivația ta: trei direcții principale

1. _____

2. _____

3. _____

Resursele tale:

1. _____

2. _____

3. _____

Cum vei ști că ești pe drumul cel bun?

_____

Cum vei ști că ți-ai atins obiectivele?

_____

Cum te vei premia?

_____

Pe ce te vei baza când îți va fi greu?

_____

_____

ÎNCHEIERE

Intră în comunitatea
Academiei de Nutriție „Sănătate, Te Iubesc!“

Dragă cititorule,

Îți mulțumesc pentru răbdarea și perseverența de a ajunge la finalul cărții.

Felicitări, acum poți începe adevărata aventură a vieții tale. Călătoria către tine însuți, la capătul căreia te vei întâlni cu cea mai bună versiune a ta. Te așteaptă de multă vreme, de când ai început să înțelegi că există ceva mai presus de kilograme, de reguli și restricții alimentare, de diete și calorii. De când ai înțeles că ești mai mult decât imaginea din oglindă, măsura hainelor sau numărul de pe afișajul cântarului. De când ai înțeles că ești singura persoană responsabilă de evoluția și transformarea ta reală.

Oglinda în care te privești zilnic este ca luciul apei, la suprafață răzbate doar vârful icebergului. Caută mai adânc în tine, sondează mai mult în interiorul tău, și, dacă îți dorești cu adevărat, vei reuși ceea ce ți-ai propus, sunt absolut sigură!

Este un drum extrem de anevoios, cu căderi și reveniri, restricții și excese, dar în același timp fabulos și extraordinar, căci ține mai mult de autocunoaștere și regăsire decât de dietă. Este despre organizare, disciplină, despre a-ți recunoaște în egală măsură puterea, dar și slăbiciunile, și a te împăca cu ele. Cuvântul de bază este împăcarea. Nu-ți mai transforma corpul într-un teren de luptă, într-un câmp de război cu poftele. Armele cu care luptă poftele sunt frustrarea, angoasele, autocritica, exact ceea ce ai vrea să eviți pentru a reuși.

Mulți pacienți vin la mine în cabinet cu speranța că le voi livra formula magică prin care să scape de poftele alimentare. Și pleacă cu răspunsul că poftele nu vor putea fi învinse niciodată, nu e potrivit să te lupți cu ele, cu poftele nu te pui, pur și simplu înveți să-ți faci poftele să ți le onorezi cu măsura potrivită, la momentul potrivit, în cantitatea potrivită. Eu pot să te ghidez să ți le faci cu măsura adecvată siluetei tale.

Oare cine mai intră astăzi în cabinetul unui medic nutriționist neștiind ce alimente ar trebui să evite și ce ar fi recomandat să mănânce pentru a slăbi? Cu toții știm că pizza, pastele, cartofii prăjiți, băuturile carbogazoase, prăjelile și produsele de tip fast-food îngrașă, nimeni nu aude asta pentru prima dată de la medicul nutriționist. Cu toții știm că pentru a slăbi este nevoie să mănânci la ore regulate, cât mai multe legume și carne slabă. În general, oamenii știu teoria pe de rost, însă nu reușesc să intre în starea de a face ceea ce au realizat că trebuie să facă pentru a-și ameliora starea de sănătate sau a-și subția talia.

Cred cu tărie că treaba nutriționistului în viața unui om nu este aceea de a-i crea restricții sau diete ori de a-i oferi liste de alimente permise sau interzise. Și mai știu că visul ascuns al oricărei persoane care a avut la un moment dat probleme cu kilogramele în plus este acela de a putea să mănânce orice fără să se îngrașe. Așadar, menirea nutriționistului este aceea de a-l ajuta pe cel din fața lui să mănânce orice îi face plăcere, cu condiția să nu se vadă a doua zi pe cântar.

M-am decis să scriu această carte când am realizat că în cabinet, cu pacienții mei, fac mai degrabă psihonutriție decât nutriție propriu-zisă. De aceea și spun că eu cred nu în diete, ci în schimbarea stilului de viață. Și pe bună dreptate, căci, deși lucrez cu ele zilnic, urăsc dietele. Dar asta știi deja din prima mea carte.

Așa că am adunat laolaltă toate informațiile pe care le-am învățat de-a lungul formărilor mele în psihoterapie și am început să le adaptez la nutriție. Ce a ieșit ai citit în această carte. Și nu m-am oprit aici.

Fiindcă printre valorile mele cele mai importante se numără creșterea și dezvoltarea, alături de contribuția socială, și pentru că îmi place interacțiunea cu oamenii, în vara care tocmai s-a încheiat am lansat primele cursuri de Psihonutriție în cadrul Academiei de Nutriție „Sănătate, Te Iubesc!". Sunt cursuri intensive în care

îmbin teoria cu exercițiile și îmi invit cursanții să facă primii pași în psihologia nutriției. Îi provoc să lucreze mai întâi cu ei, cu propriile convingeri și valori, după care să învețe să lucreze cu ceilalți.

Este un cadru prietenos, de creștere și dezvoltare atât personală, cât și profesională, în care învățăm unii de la alții, fie că suntem nutriționiști, psihologi sau doar persoane care își doresc un stil de viață sănătos. Este o ambianță în care te aștept și pe tine cu brațele deschise, oricând vei simți că a sosit momentul să intri mai profund în secretele psihonutriției.

Orice ai alege să faci, nu renunța la visul tău. Ai grijă de tine, fii bine cu tine!

Dr. Laura Ene,
membru fondator al Academiei de Nutriție
„Sănătate, Te Iubesc!"
10 octombrie 2019

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

Beck, Don Edward, Cowan, Christopher C. *Spiral Dynamics. Mastering Values, Leadership and Change*, Wiley-Blackwell, 2005.

Canfield Jack, Hansen Mark Victor. *Seria Supă de pui pentru suflet*, Editura Amaltea.

De La Altagracia, Dilia. *The End of Diets: Healing Emotional Hunger*, Applied Insight, 2003.

Dilts, Robert. *Bazele programării neurolingvistice*, Editura Vidia, 2014.

Dilts, Robert. *Schimbarea sistemului de crezuri prin programare neurolingvistică*, Editura Vidia, 2008.

Dilts, Robert. *Visionary Leadership Skills: Creating a World to Which People Want to Belong*, Meta Pubns, 1996.

Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională (ed. 4)*, Editura Curtea Veche, 2018.

Hay, Louise L. *Poți să-ți vindeci viața*, Editura Adevăr Divin, 2010.

Hay, Louise L. *Puterea este în interiorul tău*, Editura Adevăr Divin, 2009.

Jeffers, Susan. *Chiar dacă ți-e frică acționează. Înfrânge-ți fricile și împlinește-ți potențialul!*, Editura Act si Politon, 2019.

Keller, Jeff. *Atitudinea este totul*, Editura Curtea Veche, 2008.

Kessler, David. *Riscurile mâncatului în exces – de ce mâncăm mai mult decât este nevoie și cum putem preveni acest lucru*, Editura Paralela 45, 2011.

Maslow, Abraham H. *Motivație și personalitate*, Editura Trei, 2013.

McKenna, Paul. *Te pot face să slăbești*, Editura Litera, 2011.

Norwood, Robin. *Femei care iubesc prea mult*, Editura Litera, 2019.

Prochaska, James O., Norcross, John, DiClemente, Carlo. *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward*, HarperCollins, 2007.

Prochaska, James O., Prochaska, Janice M. *Changing to Thrive: Using the Stages of Change to Overcome the Top Threats to Your Health and Happiness*, Hazelden Publishing, 2016.

Robbins, Anthony. *Puterea nemărginită. Știința dezvoltării personale*, Editura Amaltea, 2011.

Robbins, Anthony. *Trezește uriașul din tine – Cum să preiei imediat controlul destinului tău mental, emoțional, fizic și financiar!*, Editura Act si Politon, 2019.

Salomé, *Jaques. Curajul de a fi tu însuți*, Editura Curtea Veche, 2008.

Salomé, *Jaques. Dacă m-aș asculta m-aș înțelege*, Editura Curtea Veche, 2009.

Sharma, Robin S. *Călugărul care și-a vândut Ferrari-ul*, Editura Vidia, 2010.

Sharma, Robin S. *Ghidul măreției*, Editura Act și Politon, 2018.

Stewart, Ian, Joines, Vann. *AT Astăzi, O nouă introducere în analiza tranzacțională*, Editura Mirton, 2007.

Szekely, Andy. *NLP – Calea succesului*, Editura Amaltea, 2003.

Tolle, Eckhart. *Puterea prezentului*, Editura Curtea Veche, 2016.

Tracy, Brian. *Schimbând gândirea îți schimbi viața,* Editura Curtea Veche, 2011.

www.5am.ro

www.aisucces.ro

www.florinrosoga.ro

GRUPUL EDITORIAL ALL | Editura ALL

Dr. Laura Ene

CAPCANELE MÂNCATULUI EMOȚIONAL

Atunci când nu ne cunoaștem pe noi înșine suficient de bine și ne controlăm greu emoțiile, avem tendința de a dezvolta comportamente de susținere care, când nu sunt legate de ceea ce mâncăm, pot evolua într-o multitudine de adicții, precum alcoolul, munca în exces, fumatul, dependența de cumpărături și de rețelele sociale etc.

Mâncatul emoțional este, din perspectiva mea, mai degrabă o soluție rapidă decât o problemă, o rezolvare pe care o identificăm la nivel inconștient și la care apelăm pentru a ne echilibra emoțional. Însă această soluție funcționează doar pe termen scurt, prin schimbarea pe moment a stării de spirit, iar pe termen mediu și lung se poate transforma într-o gravă problemă de sănătate.

Cristian Olteanu, psihoterapeut

Oare cine mai intră astăzi în cabinetul unui medic nutriționist neștiind ce alimente ar trebui să evite și ce ar fi recomandat să mănânce pentru a slăbi? În general, oamenii știu teoria pe de rost, însă nu reușesc să se mobilizeze, să și pună în practică ceea ce știu că trebuie să facă pentru a-și ameliora starea de sănătate sau pentru a-și subția talia.

Acum poți începe călătoria la capătul căreia te vei întâlni cu cea mai bună versiune a ta. Te așteaptă de multă vreme – încă de când ai început să înțelegi că există ceva mai presus de kilograme, de reguli și de restricții alimentare, de diete și de calorii. De când ai înțeles că ești mai mult decât imaginea din oglindă, măsura hainelor sau numărul de pe afișajul cântarului. Acum știi că cel mai important este să nu renunți la visul tău. Ai grijă de tine, fii bine cu tine!

Dr. Laura Ene

www.all.ro
ISBN 978-606-587-540-1